

## Wie ich meine Seele fand

### Eine unglaubliche wahre Geschichte von Gabi Grabowski

Danksagung an meinen verstorbenen geliebten Vater, meine Schutzengel, meine geistigen Führer, die himmlischen Mächte, meine Erkrankung, durch die ich zu meinem wahren göttlichen Selbst finden durfte. Dank vielen wunderbaren und liebevollen Menschen, die mir auf dem Weg meines Erwachens begegnet sind, mich begleitet haben, meinen geschätzten Freunden Marion und Heinrich, die alle meine Veränderungen mitgetragen haben, meinem Erdenengel Renate, durch die ich die erste schwere Zeit überstanden habe, meinem Schamanen Wim, ein Großvetter von mir, der mir vieles sagte, was wirklich bis jetzt alles eingetroffen ist, Bärbel, die unser Haus segnete und mir eine kleine Einweihung gab, Rita, eine liebe Kollegin, die in der Rechtschreibung sehr bewandert ist und mir half, mein Chaos im Deutschen in Grenzen zu halten, meiner geliebten Familie, an der ich wachsen konnte und die mit mir wachsen durfte, meiner Mutter, die ich über alles liebe und letztlich meinem geliebten Mann und Seelengefährten Georg, ohne den ich nicht das wäre, was ich heute bin.

„Menschen gehen immer auf etwas Helles zu, wenn sie es dann erreicht haben breitet sich Frieden aus“ Worte des Bestatters, Karl Steenebrügge. *Ich finde diesen Satz wunderschön, muss ich unbedingt in meinem Buch unterbringen.*

Lass mich langsamer gehen, Herr.

Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens durch das Stillwerden meiner Seele. Lass meine hastigen Schritte stetiger werden mit dem Blick auf die weite Zeit der Ewigkeit. Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages die Ruhe der weiten Berge. Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln durch die sanfte Musik der singenden Wasser, die in meiner Erinnerung lebendig sind. Lass mich die Zauberkraft des Schlafes erkennen, die mich erneuert. Lehr mich die Kunst des freien Augenblicks. Lass mich langsamer gehen, um eine Blume zu sehen, ein paar Worte mit einem Freund wechseln, einen Hund streicheln, ein paar Zeilen in einem Buch lesen.

Lass mich langsamer gehen, Herr, und gib mir den Wunsch meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken, damit ich emporwachse zu meiner wahren Bestimmung.

*(Gebet aus Südafrika, ich fühle jetzt diese Zeilen auch tief in meinem Herzen, während ich sie lese)*

Jetzt sitze ich hier und habe das untrügliche Gefühl einen Auftrag (von meiner Seele, von Engeln von wem auch immer?) zu erhalten, meine Geschichte aufzuschreiben. **Ich-schreiben, nie und nimmer**, war mein erster Gedanke. Wie sollte ich das anstellen? Ich konnte zwar recht gut formulieren und mich einigermaßen in der deutschen Sprache zurechtfinden, aber ein Buch schreiben, völlig ausgeschlossen. Ich hatte keinerlei journalistische Fähigkeiten, dachte ich zumindest. Nach diesen ersten geschriebenen Zeilen war erst einmal Pause. Nun saß ich hier am Computer und wartete auf eine Eingebung. Wie sollte ich es anstellen, wie konnte ich anfangen zu erzählen, was war und ist wichtig zu erzählen, interessierte meine Geschichte überhaupt irgend jemand? War dieses Projekt „Schreiben“ doch eine Nummer zu groß für mich? Hielten mich die Lesenden (welche?) meiner Geschichte am Ende für verrückt oder gaga? Diese oder so ähnliche Gedanken gingen mir unzählig durch den Kopf. Also machte ich den Computer erst einmal wieder aus.

In der darauffolgenden Nacht hatte ich einen Traum in dem immer wieder das Wort „schreiben“ mal groß, mal klein geschrieben war. Ich sollte meiner inneren Stimme folgen und ihr **bedingungslos folgen**. Na klasse, dachte ich, dass kann ja heiter werden. Mein Unterbewusstsein schien sich mit meiner **geschriebenen** Geschichte auseinandersetzen zu wollen und zu müssen.

Wenn schon so viele Gedanken in meinem Kopf und Unterbewusstsein herumschwirrten, konnte ich auch wenigstens **versuchen** sie herauszulassen und zu Papier zu bringen. Was sollte mir schon Großes passieren, es war mir ja schon passiert!!! Also hier ist sie nun, **meine unglaubliche Geschichte**.

Um eins möchte ich Sie aber vorab noch bitten: sollten einige Seiten nicht Ihren Geschmack treffen oder Ihnen zu abgehoben oder unglaublich vorkommen, lassen Sie sie wirken, überschlagen Sie sie nicht, **lesen Sie bitte weiter**. Sie können mir glauben, es ginge mir ähnlich wie Ihnen, ich wäre auch geneigt zu denken, nein ich würde denken, die ist verrückt oder steht kurz davor. Da ich es nun mal selber erlebt habe, **es mit mir** geschehen ist und noch **weiter geschieht**, möchte ich andere daran teilhaben lassen und Ihnen vielleicht ein wenig helfen, falls Sie Ähnliches oder nicht Erklärbares erleben oder erlebt haben.

Bevor ich zu dem unglaublichen Teil meiner Geschichte komme, muss ich ein wenig ausholen, damit Sie mich besser kennen lernen und ungefähr eine Vorstellung davon bekommen wie mein Leben vorher ausgesehen hat.

Ich bin im Jahre 1960 geboren, Sternzeichen Skorpion, seit 1979 verheiratet, keine Kinder. Ich habe 2 Brüder, einen 1 ½ Jahre älteren Bruder und einen Zwillingbruder. Ich bin als letzte in meiner Familie angekommen. Um mich selbst zu charakterisieren bedarf es nur weniger Worte: ich bin eine Powerfrau, überaus pflichtbewusst, manchmal, nein oft, bis zur totalen Erschöpfung arbeitend, ein Familienmensch, Harmonie bedürftig, es allen Recht machen zu wollen, überaus hilfsbereit und sehr ungeduldig, (an dem sehr ungeduldig und bis zur totalen Erschöpfung arbeitend und es allen recht machen zu wollen, habe ich mir zur Zeit ein Programm verordnet, damit ich mich selber nie mehr vergesse).

Übrigens, das klingt schon so abgeklärt (selber ein Programm verordnet), aber glauben Sie mir, es haben mir viele irdische und überirdische Engel geholfen, überhaupt erst dahin zu kommen, zu erkennen, etwas, nein unwahrscheinlich vieles zu verändern in meinem Leben.

Meine Mutter war noch keine 20 Jahre alt, als wir alle das Licht dieser Welt erblickten. Bei allen Schwächen, die sie sicher als junger Mensch gehabt hat und obwohl ihr noch jegliche Lebenserfahrung fehlte, hat sie immer versucht eine liebevolle Mutter zu sein. Mein Vater war 5 Jahre älter und sozusagen ein Vereinsmensch, der damals mit einer Familie noch nicht so viel

anfangen konnte. Was ich aber hundertprozentig behaupten kann: er hat immer für uns vorbildlich gesorgt, fast rund um die Uhr gearbeitet. Meine Eltern führten eine Krieg-, Frieden-, Waffenstillstandehe.

Ich musste dieses Wort für mich erfinden, es war mir dadurch leichter mit den einzelnen Phasen ihrer Beziehung umzugehen. Es pendelte zwischen ihnen auf und ab, aber aus meiner Sicht mehr ab. Ich denke sie haben sich sehr geliebt, sie haben nur nicht verstanden, einen dauerhaften Frieden in ihre Beziehung zu bringen. Seit dem Tod meines Vaters im November 2003 vermisst meine Mutter ihn sehr, wir Kinder übrigens auch, und sie würde heute sicherlich viel, viel mehr positive Energie in eine friedvolle Beziehung investieren.

(Kleine Anmerkung am Rande: einigen Freundinnen von ihr geht es so ähnlich oder sie sind noch in einer Krieg-, Frieden-, Waffenstillstandehe.)

In meiner Kindheit wohnten wir in einem eigenen Haus. In diesem wohnten auch meine Großeltern mütterlicherseits. Meine Oma war sehr herzkrank und wurde zeitlebens von meiner Mutter mit versorgt und betreut. Meine Oma wollte Nonne werden, sie musste den Orden aber kurz vor dem letzten Gelübte verlassen da sie einen Herzfehler hatte. (**Was für eine Ironie**, heute würden die Orden auch herzkranken Frauen, behinderte Frauen und viele mehr, die in irgend einer Form ein Gebrechen haben, aufnehmen, da es ja bekanntlich sehr an Nachwuchs fehlt.)

Für uns Nachkommen ein großes Glück, ich könnte Ihnen ja sonst nicht meine Geschichte erzählen. Mein Opa war ein Goldschatz, ich glaube **er lebte** eine friedvolle, gute Ehe in meiner Wahrnehmung, und er kümmerte sich sehr liebevoll um meine Oma. Für uns Kinder war er einfach der beste Opa der Welt, ich liebte und liebe ihn unendlich. Er wurde sehr früh Rentner und hatte immer Zeit für uns und war einfach **nur da**. Da meine Mutter auch noch eine Teilzeitbeschäftigung hatte neben der Kindererziehung und mein Vater viel arbeitete oder seinen Vereinen **diente**, spielte sich unser Kinderleben zum größten Teil bei meinen Großeltern ab.

Ich habe diese Zeit besonders mit meinem Opa, genossen und ich glaube meine Geschwister auch. Mein Opa spielte mit uns sämtliche Spiele die es nur gab, er konnte manchmal schlecht

verlieren, *wir aber auch*. Es flogen auch schon mal die Spielkarten im Zimmer umher, was meine Oma mit einem keineswegs wohlwollenden Blick würdigte. War es ganz zu heftig, bekreuzigte sie sich und sagte: „aber Jacob, versündigt euch nicht“.

Mein Opa war eine Frohnatur, er sang viel, er lachte viel, er war ganz das Gegenteil von meiner Oma. Sie hingegen war eher traurig, kein Wunder bei ihrer Erkrankung und wirkte oft melancholisch, vielleicht hing es ja auch mit ihrer Kindheit zusammen, die leider nicht sehr schön war, wie sie uns oft berichtete.

Außerdem erzählte sie uns hin und wieder etwas über ihre Zeit bei den Nonnen. Wir Kinder fanden dies sehr spannend. Eine Geschichte habe ich mir des öfteren von ihr erzählen lassen. Wenn in einem Zimmer Durchzug entstand, und eine Tür oder ein Fenster mit einem lauten Knall zu flog, mussten sich die Nonnen auf den Boden legen (sie sagte dazu werfen) und Buße tun. Ich fand dies absurd, ganz schön abgefahren und krank. Übrigens ich weiß nicht ob dies in allen Orden usus war, in dem Orden bei meiner Oma jedenfalls war dies üblich und noch vieles Verrückte (meine Meinung) mehr.

Als ich 14 Jahre alt war starb meine Oma letztlich an ihrer Erkrankung. Mein Opa litt fürchterlich und ich erlebte zum ersten Mal ein tiefes Trauergefühl. Nicht ein Trauergefühl, das man hat, wenn man mal etwas nicht bekommen hat oder sich mit seiner besten Freundin gestritten hat, sondern ein viel tieferes emotionales Gewitter, was sehr lange über einem schwebt und sich nicht verziehen will.

Eine Woche nach ihrem Tod lernte ich meinen Mann (er ist auch heute noch mein Ehemann) kennen. Sie sagen sich jetzt sicherlich, mein Gott was war die jung, sie hat bestimmt viel verpasst in ihrem Leben. **Nein, das habe ich nicht**. Ich habe einfach Glück gehabt, meinem Seelengefährten so früh zu begegnen. Natürlich hat es auch in unserer Beziehung Krisen gegeben, und das eine oder andere hat nicht so gut geklappt, aber ich würde meinen Mann heute sofort wieder heiraten, und er (hat er mir für meine Geschichte jedenfalls lachend bestätigt) würde mich auch wieder jederzeit erneut heiraten. Im späteren

Verlauf meiner Geschichte, so hoffe ich zumindest, werden Sie dies aber auch in meinen Zeilen erspüren dürfen. Vier Wochen nach unserem Kennen lernen, mein Mann war zu diesem Zeitpunkt 18 Jahre alt, hatte er einen schlimmen Motorradunfall.

Daraus resultierte ein komplizierter offener Trümmerbruch im rechten Unterschenkel und diverse andere Verletzungen. Einem Arzt war es zu verdanken, dass sein Bein nicht abgenommen wurde (die Medizin steckte damals noch in den Kinderschuhen bei solcher Art von Verletzung). Er hatte einen langen Gesundungsweg vor sich, den wir jedoch irgendwie zusammen schafften. Nach meiner Einschätzung hat uns dieses Ereignis sehr eng zusammen geschweißt und wir sind ein wenig schneller erwachsen geworden als vielleicht andere junge Menschen in diesem Alter.

Mit 18 Jahren, kurz nach meiner Ausbildung, heiratete ich meinen Mann. Wir zogen dann in das Haus seiner Eltern, hatten dort die erste Etage für uns zur Verfügung. Im Nachhinein betrachtet war dieses Zusammenziehen im Hause seiner Eltern nicht von Erfolg beschieden, da wir bezüglich unserer Lebensplanung oder Entwicklung unterschiedlicher nicht hätten sein können. Aber vielleicht ist dies das Problem jeder Generation, ihre Einstellung vom Leben als die „Richtige“ zu betrachten. Zu dieser Zeit lief die Sendung Dallas mit großem Erfolg im Fernsehen und ich fühlte mich manchmal auch so wie einzelne Figuren darin, wie sie mit ihren Problemen, Machtkämpfen, Missverständnissen, Intrigen (dieses Wort ist vielleicht etwas hart, mir fällt kein anderes ein) haderten. Es kam wie es kommen musste, wir zogen dann nach 10 dort gelebten Jahren aus und kauften uns unser eigenes Haus in einem Nachbarort. Es war natürlich kein friedvoller Auszug und ich sollte dann 18 Jahre später erst wieder persönlichen Kontakt mit meinen Schwiegereltern aufnehmen, aber dazu später noch sehr viel mehr.

Mein Mann hatte 3 Jahre bevor wir auszogen sind wieder einen schlimmen Unfall (er wurde angefahren in Ausübung seiner beruflichen Tätigkeit), diesmal mit einem offenen Trümmerbruch des linken Unterschenkels. Also, die ganze schmerzhafteste Erfahrung für ihn (für mich ebenfalls, halt anders

erlebt) auf ein Neues, nur dass die Ärzte diesmal in ihrer Entwicklung schon sehr viel weiter waren als beim ersten Mal und der Heilungsprozess etwas, die Betonung liegt auf etwas, günstiger verlief.

Das Jahr, in dem wir unser eigenes Haus kauften, war geprägt von unschönen Ereignissen und dem Tod meines über alles geliebten Großvaters. Ich war 28 Jahre alt, wollte unbedingt schwanger werden, was nicht klappte, hatte mit meinen Schwiegereltern gebrochen, dazu kamen meine ständigen Erkrankungen der oberen Luftwege, mein Mann laborierte immer noch an den Folgen seines Unfall. Das schlimmste jedoch für mich waren große Zukunftsängste.

Ich kann sagen, dass dies nicht meine glücklichste Zeit im Leben war und ich vermute, dass ich damals schon eine erste kleinere depressive Phase hatte. Ich erkenne dies jetzt erst beim Schreiben dieser Zeilen (und dank meiner erst kürzlich entdeckten Seele), ich hatte gar nicht darüber nachgedacht, sondern wurschtelte mich einfach weiter durchs Leben. Irgendwie habe ich dann wieder die Kurve gekriegt.

Der Sonnenschein in dieser Zeit war die kleine Tochter meines Zwillingsbruders und meiner Schwägerin. Sie half mir über viele traurige Momente in dieser Zeit, so klein wie sie war, sie war einfach goldig, ein kleiner Wirbelwind und spülte meine Traurigkeit einfach weg, wenn sie bei mir war. Für meinen Mann und mich bedeutet sie so etwas wie eine Ersatztochter, wir lieben sie sehr.

Mein Mann hat sich dann (wir wohnten schon in unserem eigenen Haus) mit meinem Zwillingsbruder selbständig gemacht im Bereich der Bausanierung. Später haben wir auch mit Hilfe meiner Familie ganze Häuser erbaut und fertiggestellt. Wir kannten keinen Feierabend, oft kam es vor, dass wir um 23.00 Uhr erst unsere Arbeit beendeten und morgens schon zeitig wieder auf den Beinen waren. So gesehen haben wir wenige, ich muss mich korrigieren, viele Jahre „**Raubbau**“ mit unserer Gesundheit betrieben, das ging ganz schön an unsere Substanz, wir haben viel Energie in dieser Zeit gelassen. Aber dies ist erst immer hinterher zu sehen oder zu

spüren und nicht in der gelebten Situation, in der man gerade so drin steckt.

Ich denke, dass es vielen Menschen so ähnlich geht wie ich es beschreibe, und einige von meinen Lesern werden jetzt sicherlich zustimmend nicken.

Der Körper und die Seele sagen vorher schon deutlich oft **Pause, Pause** und mit Nachdruck noch mal **Pause**. Wir sind es aber nicht gewohnt zuzuhören, wenn sie mit uns reden, sondern machen einfach stur weiter. Wir haben alle dieses Urwissen in uns, wie wir es uns gut gehen lassen können, bei vielen von uns (ich selber war auch dabei) ist dies leider überschüttet worden durch ständige Massenflut von Informationen durch Fernsehen, Medien, enormes Antreiben des Körpers nach Bestleistung sowohl in Freizeit als auch im Beruf.

Ich habe in einem Buch gelesen, dass ein **zu großes** Streben nach Anerkennung und Erfolg unserem Ego zuzuordnen ist. Wir haben dies gar nicht nötig, wir sind gut, so wie wir sind. Haben wir dies einmal erkannt (ein weiter Weg!) sind unsere Seelen glücklich.

Sie erinnern sich sicherlich, zu Anfang meiner Geschichte bin ich kurz auf meine Charaktereigenschaften eingegangen, für meinen Mann gilt dies genauso, er ist so ähnlich gepolt wie ich, hat ebenfalls ein „sehr stark ausgeprägtes Helfersyndrom“ und kann schlecht nein sagen. Mittlerweile (seit knapp einem Jahr) sind wir beide dabei, ein **normales Helfergefühl** (wie das auch immer aussehen mag) zu entwickeln, damit wir uns selber nicht vergessen. Es klappt zwar nicht immer, aber wir sind hoffnungsfroh und bleiben am Ball.

Mein beruflicher Werdegang ist schnell erzählt. Ich habe Bürokauffrau gelernt, dann nach meiner Ausbildung später im öffentlichen Dienst gearbeitet. Ich habe mich immer mit meiner Arbeit identifiziert, sie sehr gerne gemacht. Als ich versuchte schwanger zu werden und dies nicht klappte, gaben einige Ärzte mir den Rat, ruhiger zu werden, weniger zu arbeiten mich sportlich zu betätigen oder ein Haustier zu kaufen. Also gab ich meine Arbeitsstelle auf und wechselte nur 3 Kilometer



von meinem Heimatort aus entfernt in eine Halbtagsstelle. In diesem Job war ich immer noch im Büro angestellt, ich hatte aber nicht mehr mit Zahlen zu tun, sondern mit vielen Menschen, die Hilfe brauchten.

Diese Stelle war auf jeden Fall zu dem damaligen Zeitpunkt genau richtig für mich, nur dass ich sie unterschätzt hatte. Anfangs (einige Jahre) war alles noch easy, ich fühlte mich sehr wohl, aber mit zunehmendem Abbau von Personal, immer mehr Bürokratie und Multiproblemen in den einzelnen Familien, wuchs mir diese Arbeit immer mehr über den Kopf. Aber ich machte stur weiter, zumal diese Familien mich doch brauchten! Probleme der Welt vereinigt euch, ich rette euch alle, war mein Motto! Aber später dazu noch mehr, übrigens ich arbeite immer noch dort, aber nur noch mit sehr wenigen Stunden.

Als ich 32 Jahre alt wurde, kauften wir uns einen kleinen Hund, einen Cairnterrierwelpen mit Namen Sandy. Ich muss dazu sagen, das größte Tier, das ich und meine Brüder in der Kindheit besessen hatten, war ein Goldhamster namens Susie. Ich erinnere mich noch lebhaft daran, wie wir diesen heimlich in unser Haus reinschmuggelten und wo er dann, letztendlich auch mit Hilfe meines Vaters, unter Protest meiner Mutter bleiben durfte. Meine Mutter konnte nicht viel mit Tieren anfangen, wir sollten lieber auf dem Bauernhof spielen gehen (wir wohnten nur 3 Häuser davon entfernt), da gäbe es genug Tiere.

Unsere Hündin Sandy hingegen liebte sie nach einiger Zeit abgöttisch, obwohl das erste Treffen keinesfalls unter einem guten Stern stand. Sandy pinkelte ihr erst einmal auf den Teppich zur Begrüßung, aber sie war so ein liebes Tier und hatte wunderschöne Kulleraugen, dass meine Mutter gar nicht anders konnte, sie als ihr viertes Kind (?!), Sie haben richtig gehört, zu adoptieren.

Auch mein Vater, der mit Tieren aufgewachsen war, verliebte sich sofort in sie. Sandy bekam mit zunehmenden Alter eine immer wichtigere Rolle in unserer Familie, sie war fast so etwas wie eine kleine Therapeutin, sowohl für meine Eltern als auch für meinen älteren Bruder.

Ja, über meinen älteren Bruder gibt es auch eine Geschichte, die nicht so leicht zu erzählen ist, aber unbedingt von Nöten, um mein Erlebtes (den späteren unglaublichen Teil) Ihnen näher zu bringen.

Mein Bruder war im Gegensatz zu mir und meinem Zwillingenbruder ein sehr stilles Kind. Ein recht knubbeliges korpulentes Kind - wenn er ein Brötchen zwischen den Fingern hielt war er zufrieden. Streit hatte ich selten mit ihm, eher mit meinem Zwillingenbruder Horst. Horst und ich waren uns sehr ähnlich, kurz beschrieben, sehr agil, aktiv und putzmunter. Ich glaube, dass meine Mutter es mit uns beiden nicht so leicht hatte und sicher zufrieden und glücklich darüber war, dass Ralf, der ältere, so friedlich war. Sie war ja erst 20 Jahre alt, als wir uns ankündigten.

Da steckte man ihm gerne etwas Essbares zwischen die Finger, was natürlich der Figur nicht gut tat. Erziehungsexperten unter Ihnen werden jetzt sicherlich sagen, ganz klar ein vernachlässigtes Kind, das alles in sich rein frisst. So krass sehe ich das natürlich nicht, obwohl da schon etwas dran sein könnte, da wir Zwillinge ja die ganze Aufmerksamkeit meiner Mutter forderten.

Darüber hinaus hatte mein Bruder Ralf auch oft Pech in seinem jungen und späteren Leben. Ich erinnere mich noch sehr gut daran. Einmal hat es drei Flocken Schnee gegeben (Schnee gab es zu unserer Kinderzeit noch häufiger als heute, aber auch nicht so viel wie in Süddeutschland, wir wohnten im Rheinland). Wir Kinder gingen gemeinsam nach draußen, um einen Schneemann zusammen zu kratzen. Es kam, wie es kommen musste, Ralf fiel hin und brach sich den Arm. Kurze Zeit später wurde er von einem Auto angefahren und hatte einen Beinbruch erlitten.

Ich könnte noch vieles mehr aus seiner Kindheit berichten, Ralf hatte immer irgend etwas. Wenn es was in unserer Familie gab, das nicht so gut lief oder einfach durchgestanden werden musste, Ralf war mit Sicherheit dabei. Wenn einer Pech hatte aus unserer Familie, dann war es, Sie können es sich sicherlich denken, Ralf.

Mit 18 Jahren stellte man bei ihm eine nicht reparable Nierenerkrankung fest, die ihn mit 36 Jahren dann schließlich an die Dialyse fesselte und zum Frührentner machte. Drei Mal die Woche musste er zur Blutwäsche.

Ich habe Hochachtung vor Menschen, die dialysiert werden. Sie müssen sehr diszipliniert leben, das heißt, spezielle Lebensmittel essen und nur sehr wenig Flüssigkeit zu sich nehmen. Außerdem ist die Dialyse für den Körper immer eine Strapaze und je länger man davon abhängig ist, desto mehr kann der Mensch zerfallen.

Da mein Bruder nicht verheiratet war, übernahm ich ein wenig die Verantwortung für ihn. Ich begleitete ihn bei seinen Bemühungen eine Spenderniere zu erhalten und tröstete darüber hinaus meine Mutter, wenn sie wieder Lebensängste um ihn ausstand. Übrigens, auch wenn sich diese Zeilen ein wenig bedrückend lesen, so haben wir doch sehr viele schöne Momente und glückliche Zeiten gehabt.

Eine davon war, als mein Bruder nach 6 Jahren des Wartens seine Spenderniere bekam. Wir haben uns alle unwahrscheinlich für ihn gefreut. Aber wie sollte es anders sein, bei ihm gab es Komplikationen und er lag Wochen und Monate im Krankenhaus. Nur der Kunst der Ärzte war es zu verdanken, dass die Niere endlich ihren Dienst versah und funktionierte.

Man meint immer, wenn die Menschen ein Spenderorgan bekommen (Wartezeit ca. 7 - 8 Jahren, manchmal mehr) wäre alles sofort wie früher, bevor man krank geworden ist. Dem ist aber nicht so, es gibt viele Stolpersteine auf dem Weg, ehe das Organ sich an den neuen Körper gewöhnt hat, außerdem müssen diese Menschen zeitlebens viele Medikamente einnehmen, die wiederum für andere Organe nicht gut sind.

Ich bin davon überzeugt, dass mein Bruder und viele Menschen diesen Weg immer wieder gehen würden, da das Leben mit diesem fremden Organ viel lebenswerter wird, und die Qualität des Lebens eine andere Dimension bekommt.

Dann kam der 19. November 2003, mein geliebter Vater starb mit 68 Jahren an einem Herzinfarkt, nachdem er eine fünfstündige Operation bezüglich eines Aneurysma noch gut

überstanden hatte. Da er aber schon mit 48 Jahren seinen ersten Vorderwand- und Hinterwandinfarkt hatte und sein Herz vorgeschädigt war, muss diese Belastung einfach zu viel für ihn gewesen sein. Ich wusste gar nicht wohin mit meiner Trauer. Nach außen spielte ich die Starke und Selbstbewusste, die den Kopf nicht in den Sand steckte, nach innen weinte mein Herz bitterlich.

Ich war noch nicht in der Lage meine Trauer zu verarbeiten, da stand ein weiteres tiefgreifendes Ereignis vor der Türe. Mein Zwillingbruder und meine Schwägerin trennten sie nach 20 Jahren Ehe. Wir als Familienmitglieder waren alle sehr traurig, mein Bruder und meine Schwägerin waren ebenfalls äußerst betrübt darüber. Beide haben sich einfach auseinandergeliebt oder anders ausgedrückt, sie haben an einer Kreuzung unterschiedliche Wege gewählt.

Darauf folgte der nächste dicke Brocken, den ich und meine Familie schlucken mussten. Ralf wurde mit einem Darmdurchbruch ins Krankenhaus eingewiesen. Die Ärzte meinten, das könnte durchaus mit den Medikamenten zusammenhängen, die er benötigte, damit seine Spenderniere nicht abgestoßen wurde. 5 Prozent der Transplantierten hätten eben nun mal Nebenwirkungen und Komplikationen, Ralf war wieder mal vom Pech verfolgt. Er sollte fast 4 Monate im Krankenhaus bleiben, wurde insgesamt viermal operiert, zwei davon als Not-Op's, er lag viele, viele Wochen auf der Intensivstation, magerte so ab, dass er nicht mehr laufen konnte, er hatte einfach keine Kraft mehr.

Mehrmals äußerte er den Wunsch zu sterben. Ich legte meine ganze Kraft in seine Genesung, wollte ihn einfach nicht aufgeben.

Mein Hündin Sandy, die von Ralf sehr geliebt wurde, konnte ich nicht ins Krankenhaus mitbringen wegen der Hygiene etc. Meiner Meinung nach soll es in Krankenhäusern oder Sanatorien einen Raum geben, wo Tiere nach Absprache mit dem Arzt hinein dürfen. Wenn Menschen keinen oder nur sehr wenig Lebensmut haben, kann so ein geliebtes Tier Wunder bewirken.

Also sagte ich zu ihm, wenn er wieder laufen könne, komme ich mit ihr zum Krankenhaus und er könne sie dann vor dem Eingang sehen. Dieser Wunsch ging leider nicht mehr in Erfüllung, da Sandy im November 2005 plötzlich mit 14 Jahren verstarb und mein Bruder bis Januar 2006 letztendlich im Krankenhaus bleiben musste.

Ich hatte große Gewissenbisse und Schuldgefühle, dass ich dieses Zusammentreffen nicht mehr erfüllen konnte. Wenn er nach Sandy fragte, versuchte ich zu verheimlichen, dass sie gestorben sei. Schließlich konnten wir es ihm nicht mehr vorenthalten, er weinte sehr.

Wie er letztlich die Kurve bekommen hat und wieder langsam gesundete, ich wusste es zu diesem Zeitpunkt wirklich nicht. Später sollte ich es aber durch eine Kinesiologin, und meinen Vater, ja Sie haben richtig gelesen, meinen verstorbenen Vater erfahren.

Ich denke, dass ich Ihnen nun in groben Zügen ein wenig von meinem bis dato gelebten Leben näher bringen konnte. Es gäbe noch unendlich viele Ereignisse, die es wert wären darüber zu erzählen, aber ich möchte es dabei belassen, da die eigentliche erzählenswerte, vielleicht auch verrückte, fantastische Geschichte aus meiner Sicht erst jetzt so richtig anfängt.

- 2 Teil -

Ja, und hier ist sie nun, meine Geschichte, die einfach für mich, meine Familie, Arbeitskollegen und andere Weggefährten unglaublich erscheint.

Mein Bruder war also aus dem Krankenhaus, konnte kaum laufen, so schwach war er, immer noch unwahrscheinlich mager (mein Bruder der einmal so ein knubbeliges kräftiges Kind war, unbegreiflich für mich), aber er lebte und seine Spenderniere (ein sehr großes Wunder) hatte diese Torturen alle überstanden. Es gab für mich erst einmal akut nichts mehr zu tun, und da war sie wieder diese große Trauer in mir, nicht nur um die gescheiterte Ehe meines Bruders, den Tod meines geliebten Vaters, nein jetzt kam auch noch der Tod von Sandy, meiner kleinen süßen Cairnterrierhündin dazu, die ein ganz wichtiges Mitglied unserer Familie war.

Es kam wie es kommen musste, ich brach also im Februar 2006 zusammen und man diagnostizierte eine psychosomatische Erkrankung bei mir. Ich verstand dies zuerst gar nicht, da ich starke Nackenschmerzen und im linken Ohr ein großes Kneifen, Stechen und ein zusammenziehendes Gefühl entwickelte. Meiner Meinung nach war dies eher ein körperlicher Defekt und keine psychische Geschichte. Ich lag also 2 Wochen in einer Klinik für psychisch Erkrankte. Ich wollte so schnell wie möglich dort heraus, da mein Helfersyndrom, trotz meiner körperlichen Gebrechen, immer noch funktionierte.

Arbeitskollegen, Freunde, Tanzgefährtinnen (ich tanzte für mein Leben gerne den afrikanischen Tanz), damalige Weggefährten und Familie waren fassungslos, dass es mir passierte. Gabi, die doch immer so souverän alles meisterte, sehr oft lachend durch das Leben ging, ein Energiebündel, ihr sollte dieser Zusammenbruch wirklich passiert sein? Unmöglich, so tönte es aus meinem Umfeld, aber es war nun mal traurige Realität für mich geworden. Es sollte ein Jahr dauern, ehe ich wieder so langsam Fuß fasste in meinem Arbeitsleben.

Ich entwickelte Zukunftsängste, Ängste aus dem Haus zu gehen, machten einen großen Bogen um Menschen, wollte niemanden mehr (außer meinen Mann) in meine Nähe lassen, kurzum: neben den immer stärker werdenden körperlichen Symptomen, wobei das Zähneputzen schon einen Kraftakt für mich darstellte, wurde ich zu einem zittrigen Nervenbündel und verspürte auf einmal den großen Wunsch zu sterben.

Ich hatte komplett das Lachen verlernt, meine Gesichtsmimik war zu einer starren Maske mutiert. Ich fühlte mich so, als wenn jemand Fremdes in meinen Körper eingezogen wäre und mich per Fernbedienung nach seinem Willen steuerte.

Ich lag die meiste Zeit im Bett, starrte an die Decke, weinte viel und grübelte vor mich hin. Einmal erinnere ich mich, habe ich laut gerufen, während ich so vor mich hin weinte und habe um Hilfe gebeten. Es müsse mir **jetzt** jemand helfen, ich hätte auch bis dahin sehr vielen Menschen geholfen und nun brauchte **ich** dringend Hilfe, um wieder eine Zukunft zu haben, so haderte ich mit mir.

Mein Mann setzte alle Hebel in Bewegung, mich per Eilantrag in eine Kureinrichtung zu bringen, damit ich und er sicherlich auch, wieder eine Zukunftsperspektive bekam.

6 Tage vor diesem Kurtermin hatte ich meine **erste Vision**, es war damals noch der reinste Horror. Ich stand im Badezimmer vor dem Spiegel und betrachtete mich. Ich fragte mich zum hundertsten Mal, wo war sie hin, die Gabi, die so voller Power, voller Lachen war, gerne tanzte, sich gerne und oft im Mittelpunkt von Menschen aufhielt, ja wo war sie hin? Als ich mir nun diese Fragen stellte, sah ich im Spiegel wie sich ein fremdes Gesicht über meines stülpte. Es war so gespenstisch und irrational, ja fast fratzenähnlich, dass ich mit einem Schrei in die Arme meines Mannes flüchtete und fürchterlich weinte. Ich kam mir vor, als wenn ich in einem Science-Fiction-Film mitspielte und dort die Rolle des Opfers inne hatte.

Ich sagte meinem Mann, jetzt bin ich komplett verrückt geworden, irre, besessen und ich weiß nicht, was ich noch gedacht und gesagt habe, mein Mann solle seinen eigenen Weg gehen, ich sei ja doch nur noch eine Belastung für ihn!

Heute weiß ich, das dies meine Seele war, die zu mir sprach, und sie musste es mir auf diesem harten Wege zeigen, sonst hätte ich mich nie, niemals geändert.

Mein Mann war in großer Sorge, ich weiß nicht wie viele Tränen er geweint hat in dieser Zeit, aber es waren sicherlich viele, so wie ich ihn kenne. Ich habe ihm letztlich versprochen, mir nichts anzutun und die Kur abzuwarten, es seien ja nur noch 6 Tage bis dahin.

In der ganzen Wohnung lagen Zettelchen verteilt (übrigens ich habe sie heute noch und hüte sie wie einen Schatz), mit lieben kleinen Sätzen wie, du schaffst das, ich liebe dich, du bist eine Kämpferin, gibt nicht auf, **wir** schaffen das, habe Geduld mit dir, du bist mein Leben, du bist nur ausgebrannt und nicht verrückt, du wirst wieder gesund, du wirst wieder lachen, du wirst wieder tanzen, du wird dich wieder freuen können und viele, viele mehr. Ich danke meinem Mann unendlich, dass er mich nicht aufgegeben hat und in dieser Zeit an mich geglaubt hat, als ich es von alleine nicht mehr konnte.

Auch meine Mutter litt Höllenqualen um mich. Nicht nur, dass mein Vater gestorben war und mein älterer Bruder so schwer krank war, jetzt kam ich auch noch als neuer schwerer ungelöster Problemfall hinzu.

Meine Mutter, die **keinen** Bezug zu Zahlen hatte, löste dann das erste Wunder aus. Jedenfalls erinnerte sie sich an eine Frau, die sie ein Jahr zuvor beim Heilfasten kennen gelernt hatte. Ein Jahr lang hatte sie sie nicht mehr gesehen und **erinnerte sich** doch noch an ihre Telefonnummer.

Es war eine 4stellige Nummer, die meine Mutter noch wusste, obwohl sie kein Zahlenverständnis besaß und es auch bis heute zu nicht besitzt, sich alles aufschreiben muss, damit sie nichts vergisst.

Diese Frau rief mich an einem Nachmittag an, genauer gesagt nach meinem erlebten Horror im Spiegel. Ich muss dazu sagen, dass mich Telefonate noch mehr erschöpften. Ich wusste, dass es viele Menschen gab, seien es Arbeitskollegen, Freunde oder Bekannte, die sich nach meinem Befinden erkundigen wollten und ich nicht die Kraft hatte, mit ihnen zu reden.



Ich besprach mit meinem Mann, nicht mehr ans Telefon zu gehen. Warum ich damals doch dann den Hörer abnahm und mit ihr redete, kann ich heute nur mit den Worten beschreiben, **es war mein erstes gesegnetes Geschenk vom Himmel**. Diese Frau, mittlerweile bezeichne ich sie als gute Freundin, sagte mir, sie könne mir helfen, ich solle nur den Weg zu ihr finden, am besten noch an diesem Abend.

Also schleppten mein Mann und meine Mutter mich zu dieser Frau, ohne Ahnung davon, was uns erwartete. Dort angekommen, machte uns eine Frau im reifen Alter die Türe auf. Ich nahm vom Inneren des Hauses kaum etwas wahr. Wir gingen in einem Raum, der wie ein Therapie- und Arbeitszimmer aussah, sie machte leise eine Entspannungsmusik an und deutete auf eine Liege, auf die ich mich legen sollte.

Mein Mann und meine Mutter saßen mit in diesem Raum und wirkten, so weit ich mich erinnere, sehr angespannt. Dann stellte sie mir viele Fragen und nahm meinen linken Arm, der für mich antwortete!!! Sie erklärte mir dabei was sie machte. Zum Beispiel sollte ich laut sagen wie ich mit Vornamen heiße. Bei Nennung eines fremden Vornamens ging der Arm bei Druck ihrerseits automatisch herunter und bei meinem richtigen Vornamen blieb er hingegen in der Ausgangsposition (alles ohne mein eigenes Zutun).

Dann erklärte sie, dass sie meinen Stress messen wolle. Sie kam dabei auf ein Ergebnis von weit über Einhunderttausend und schaute dabei sehr ungläubig. Auch bei wiederholter Fragestellung hatte sie das gleiche Ergebnis. Ich wäre sehr, sehr krank und bräuchte Ruhe und adäquate Hilfe um zu gesunden. Der ausgeglichene oder sich in Balance befindliche Mensch habe Null oder praktisch Null Stresspunkte, so versicherte sie mir. Ich konnte ihr so gar nicht folgen. Das ich sehr krank war spürte ich selber nur zu deutlich, alles andere war mir zu diesem Zeitpunkt einfach viel zu hoch.

In der Zwischenzeit hatte sie einen Tensor (heute weiß ich, das benutzen viele Kinesiologen, es wird auch in der Radiästhsie verwandt u.a., um das Unterbewusstsein zu befragen mittels

feinster Muskelanspannungen) in die Hand genommen, das Ende eines Kabels oder was es auch immer darstellte, hatte ich an einer Stelle meines Körpers und in ihrer Hand lag ein langer Stab, mit einem runden Ring. Dann stellte sie mir noch eine Frage, ob ich für meinen kranken Bruder sterben wolle? Sie fand dabei heraus, dass mein Unterbewusstsein dazu ja sagte. Jetzt mit genügend Abstand, während ich meine Geschichte schreibe, glaube ich, ich wollte keine Trauer mehr erfahren und zulassen. Ich war einfach am Ende.

Sie fing dann sofort mit mir an zu arbeiten, indem sie „Meridiane Punkte“ (Stress- und Angstabbau nach Roger J. Callahan) mit ihren Händen anklopfte. Ich lag nur da und ließ es mit mir geschehen. Nach einiger Zeit gähnte sie ununterbrochen und machte sehr komische Geräusche. Sie würde von mir schlechte, negative Energie aufnehmen und diese an das Universum abgeben!!! Was mein Mann und meine Mutter damals dachten als diese Frau mit der ersten Behandlung anfangen weiß ich nicht, aber ich glaube es war alles erlaubt um mich wieder gesund zu bekommen.

Per Zufall bekam ich später einmal ein Gespräch meines Mannes mit einem Bekannten mit, dem er die Behandlungsmethode erklärte, die diese Frau bei mir vornahm. Er sagte dazu, es sei fast was wie Voodoo-Zauber, man kann es nicht erklären, es ist für mich richtig abgehoben, aber ich sehe, dass es meiner Frau sehr gut tut.

Alles in allem war ich insgesamt 2 Stunden bei dieser komischen Frau und wir verabredeten, dass ich jeden verbleibenden Tag bis zum Kurantritt von ihr behandelt würde.

Da ich nicht in der Lage war, ein Auto zu fahren, brachte mein Mann mich jedes Mal hin und holte mich auch wieder ab. Ich war immer noch sehr schwer krank, fühlte mich dem Tode näher als dem Leben und eigentlich auch hoffnungslos, aber diese Frau, ich werde sie im weiteren Verlauf Renate nennen, hatte etwas an sich, was mir unwahrscheinlich gut tat.

Auch ihr Haus, übrigens ganz auf biologische Bauweise ausgerichtet und gebaut, hatte etwas an sich, was man nur

schwer in Worte kleiden kann. Ich habe mich später mit anderen Depressiven, die ich bei ihr kennen lernte, darüber unterhalten, denen ging es so ähnlich wie mir, sie fühlten das gleiche, nämlich „nach Hause kommen“.

Renate sagte mir noch, das Wichtigste im Leben, unsere Hauptaufgabe bestehe darin, Körper, Geist und Seele, unser gesamtes Sein in Ordnung zu bringen, also unser **eigenes Universum** gut zu pflegen. Jede Veränderung in unserem Bewusstsein teilt sich sofort in jede kleinste Zelle unseres Körpers mit und sie habe mal gelesen „du bist was du denkst“.

Da ich in dieser Zeit nur zutiefst negativ denken konnte war ich ganz auf Trauer, Schmerz und Leid sowohl körperlich als auch seelisch programmiert. Das bezeichnete sie mit „du bist was du denkst“. Diese Worte konnte ich damals nur hören, aber sie nicht verinnerlichen, es sollte noch ein sehr weiter Weg für mich werden.

Renate stabilisierte mich so weit es ging, damit ich in meiner Kur weiter gesundete. Ich bekam von ihr noch Bachblüten, einige homöopathische Medikamente und Gottvertrauen mit auf den Weg.

Außerdem arbeitete sie mit Heilsteinen und mein Mann sollte welche besorgen, die ich mitnehmen konnte, da meine Chakren **alle zu seien** (Menschen in Balance haben ihre Chakren auf).

Bei einer ausgezeichneten Steinkundlerin, die ich selber ein halbes Jahr später kennen lernen durfte und heute sehr schätze, holte mein Mann sich Rat und kaufte daraufhin „Massen an Steinen“, Ketten etc. Ein Stein, der grüne Apophyllit, ein Lichtbringer für das Unterbewusstsein, ein Stein für schwierigste depressive Lebensphasen, wurde für mich zu einem wichtigen Helfer. Ich legte diesen Stein unter das Kopfkissen und konnte daraufhin wieder schlafen. Es war in der ersten Zeit zwar kein guter, erholsamer Schlaf, aber es war wieder ein Schlaf.

Ich verabschiedete mich von Renate, ich wollte eigentlich gar nicht von ihr fort, wollte weiter mit ihr arbeiten, da sie irgendetwas hatte, was mir unendlich gut tat. Wir verabredeten

sofort einen Termin nach meinem Kurende. Mein Mann fuhr mich also in die Kurklinik, die für sechs Wochen mein Zuhause werden sollte.

In der Klinik angekommen, fühlte ich mich erst einmal sehr allein. Es war ein altes achtstöckiges Gebäude und die Depressiven oder sage ich besser die Durchgeknallten, halt Menschen die anders sind als die breite Masse, waren im achten Stock(!) untergebracht. Jedes Zimmer war mit einem Balkon, Dusche und WC ausgestattet. Es gab keine Vergitterung. Also gar nicht wie ein Krankenhaus, ich hatte sogar ein Zimmer für mich alleine.

Obwohl alle Insassen, so weit ich es beurteilen konnte, das Pflegepersonal, Ärzte, Heiltherapeuten recht nett waren, verkroch ich mich die ersten 14 Tage überwiegend auf meinem Zimmer. Ich kam nur zu den Anwendungen heraus oder wenn ich eine Mahlzeit einnahm. Gott sei Dank war ich in den Monaten April und Mai in Kur, sodass mein Mann wegen der anstehenden Feiertage länger an den Wochenenden bleiben konnte. Er besuchte mich regelmäßig und nahm die weite Anreise zu mir ohne wenn und aber auf sich. Wir telefonierten häufig, aber ich vermisste ihn unter der Woche sehr.

Ich trug die ganze Zeit meine Heilsteinketten, ohne dass ich etwas spürte. Eine Krankenschwester in der Kurklinik wurde auf meine schönen Ketten aufmerksam und sie versicherte mir, dass Heilsteine eine große Wirkung auf den menschlichen Körper und die Seele hätten. Es fange meistens mit einem Kribbeln oder Wärmegefühl in den Händen an, ich sollte nur Geduld haben. Sie selber beschäftige sich schon seit vielen Jahren mit diesem Phänomen der Heilkraft der Steine.

Viel später, fast ein halbes Jahr später, spürte ich, was diese Krankenschwester mir mitzuteilen versuchte.

In der dritten Woche ertappte ich mich dabei, dass ich bei einer Sporttherapeutin, übrigens eine ruppige aber sehr liebenswerte Person, herzlich lachen konnte. Ich war fassungslos, dass ich es war, die gelacht hatte.

Sie können sich gar nicht vorstellen, was das für ein Gefühl ist, wieder von Herzen zu lachen, da ich es Monate schon nicht

mehr konnte und ich es schon verloren glaubte. Auch mein Mann spürte eine Veränderung mit mir und riet mir, nicht wieder den Fehler zu begehen, alles **zu schnell** machen zu wollen und da gehörte natürlich für mich auch meine rasche Genesung dazu. Geduld ist nicht gerade meine Stärke, wird es wahrscheinlich auch nie werden.

Mein Mann selber hatte Kontakt in dieser Zeit zu einer Angehörigengruppe und einer Therapeutin. Diese hatte ihm gesagt, dass es aus ihrer Erfahrung auch in meinem Krankheitsverlauf noch einige Höhen und Tiefen zu durchleben geben würde. Diese Krankheit wird in Wellen durchlebt, also ein Auf und Ab. Die Wellen würden zwar kleiner, aber es wären immer noch Schübe, die es heißt zu verarbeiten und zu verkraften.

Aber ich fühlte mich auf einmal wieder sehr gestärkt, ich war noch nicht gesund, aber **wie mir schien** auf einem guten Weg. Also verabredete ich mit meiner Bezugstherapeutin in der Klinik, dass ich in einem speziellen Arbeitsprogramm für Genesende aufgenommen wurde. Ich sollte zwei Wochen nach Kurende wieder anfangen zu arbeiten mit insgesamt 2 Stunden pro Tag und dann langsam steigern auf die normale Arbeitszeit hin. Es war ein fataler Fehler, wie sich sehr schnell herausstellen sollte.

Ich kam also mit den allerbesten Vorsätzen zu Hause an. Alle freuten sich sehr, mich wieder lächeln zu sehen. Ich suchte mir eine Psychotherapeutin, wie es mir auch von der Kurklinik empfohlen wurde und nahm weiter brav meine Medikamente ein.

Renate zeigte sich ebenfalls sehr erfreut mich in so guter Verfassung zu sehen, besonders, da meine gemessene Stresszahl bis auf 37.500 Punkte zusammen geschmolzen war. Bezüglich meiner Arbeitsaufnahme hingegen war sie äußerst skeptisch. Es wäre **viel, viel zu früh**, meinte sie. In der Kur hätte ich eine Glocke über mir gehabt und sollte doch erst einmal in meinem privaten Umfeld versuchen, mein Leben wieder in den Griff zu kriegen.

Ich aber brannte darauf mich zu **beweisen!** Meine Kollegen waren alle sehr sehr nett, versuchten auf mich keinerlei Druck auszuüben, im Gegenteil, ich sollte langsam machen und mit meinen Kräften haushalten.

Nach 3 Tagen aber waren die Nackenschmerzen urplötzlich wieder da, mein linkes Ohr sauste und ich hatte das total unglückliche Gefühl in mir, dass ich kippte und erneut in die tiefe Depression stürzte. In dieser schlimmen Verfassung konnte ich einfach nicht mehr arbeiten.

Auch meine Psychotherapeutin bestärkte mich darin, den Arbeitsversuch abubrechen. Ich hatte großes Glück mit ihr, da sie selber einmal in eine Depression gekommen sei, wie sie mir sagte und so ziemlich genau wusste, wie es zu diesem Zeitpunkt in mir aussah. Es gelte jetzt mich nur zu stabilisieren und dazu bräuchte ich viel, viel Ruhe und keine zusätzlichen Probleme in meiner Arbeitswelt.

Ich kam mir wie eine große Versagerin vor, die wieder mal nichts auf die Reihe bekam. Wenn ich noch nicht mal 2 Arbeitsstunden durchhielt, wie sollte es nur mit mir weitergehen? Mein Kopf war voller Fragen, die ich mir selber nicht beantworten konnte. Meine Stresspunkte waren innerhalb dieser 3 Arbeitstage auf 87.000 angewachsen, was mich noch trauriger machte. Alles was ich mir in der Kur erarbeitet hatte schien erst einmal dahin zu sein.

Renate meinte, mit Rückfällen dieser Art müsste ich immer mal rechnen, sie versicherte mir aber, dass es diesmal schneller ginge, mich zu stabilisieren. Also ging ich erneut jeden Tag zu ihr hin und versuchte mich wieder zu fangen. Den Gedanken irgendwann zu arbeiten, hatte ich ganz tief in mir vergraben, ja eigentlich aufgegeben.

Es folgten mehrere Wochen des Auf und Ab. Mal hatte ich das Gefühl es kommt, ich werde wieder die Alte, dann wiederum war ich so erschöpft, dass ich mich hinlegen musste, um zu Kräften zu kommen. In dieser so schwierigen Zeit für mich, versicherte mir Renate, das es gut wäre, etwas für meinen Körper zu machen, nichts Anstrengendes, eher Walken, leichte Gymnastik oder ähnliches.

Ich hatte vor meiner Erkrankung recht viel Sport betrieben, besonders afrikanisch Tanzen ging ich regelmäßig und gerne.

Da diese Sportart u.a. aber mit Koordination und komplexen Denkvorgängen zusammenhängt, war für mich daran noch gar nicht zu denken. Einfach walken wäre vollkommen ausreichend, meinte Renate, ich käme mit der Natur und frischer Luft in Berührung. Sie selber mache dies auch schon seit Jahren und ihr tue es sehr gut, die Menschen in der Gruppe seien sehr nett und stellten keine unnötigen Fragen.

Ich selber hatte immer den Drang mich zu erklären, den Menschen meinen Gemüts- und Gesundheitszustand **zu beweisen**, ich hatte ja nichts zum Vorweisen, wie einen Beinbruch oder dergleichen und mein Aussehen während dieser Erkrankung war noch recht passabel. Ich wusste tief in meinem Inneren, dass es nicht nötig war mich mitzuteilen, tat es aber trotzdem jedes Mal mit enorm großem Druck. Es war für mich wie ein Zwang. Allein **das darüber reden**, kostete mich unendlich viel Kraft in den ersten Monaten meiner Erkrankung.

Zurück zum Walken. Ich hatte wenig, fast gar kein Selbstvertrauen mehr und sah mich außerstande, überhaupt einen Kilometer zu gehen. Renate schaffte es aber mich zu überreden und so ging ich dann im Juni 2006 das erste Mal mit.

Jetzt beim Schreiben und Lesen dieser letzten Absätze, liest es sich für mich sehr flüssig und leicht. Aber glauben Sie mir, ich habe schlimmste Torturen hinter mir und bin unendlich dankbar, diese Zeit durchgestanden zu haben.

Das Walken tat mir erstaunlicherweise sehr gut. Ich war zwar hinterher ziemlich erschöpft, aber es war eine andere Art von Erschöpfung, als ich sie von meiner Depression her kannte. Langsam bekam ich wieder Kondition, aber hatte auch da den Hang mich wieder zu überfordern.

Heute denke ich, dass das menschliche Gehirn bestimmte Muster einprogrammiert und diese im physischen als auch im psychischen Bereich immer wieder gleich ablaufen. Bei mir sind es besonders diese Überforderungsmechanismen und das nicht Nein sagen können. Es ist dann sehr schwierig neue Programme zu entwickeln und alte zu löschen. Glauben Sie

mir, das Zurückfallen geht sehr viel leichter und schneller als das Vorwärtskommen.

Ich schöpfte also wieder Hoffnung. Wenn ich alles langsam tat, mich viel ausruhte und versuchte es ruhig angehen zu lassen, klappte es ganz gut. Zwischendurch konnte ich auch manchmal herzlich lachen. Wenn es mir auffiel, war ich jedes Mal sehr berührt und spürte, es gibt mich noch.

In diesem, ich nenne es mal Zwischenstadium meiner Verpuppung, blieb ich erst einmal eine längere Zeit. Renate sagte, ich sei ein Kopfmensch (sie kannte mich schon recht gut, ich wusste es ja eigentlich auch selber) steuere alles mit dem Kopf und das Bauchgefühl, meine inneren Gefühle, kämen dabei viel zu kurz. Ich sollte versuchen mit meinem inneren Kind Kontakt aufzunehmen! Aber wie?

Sie versuchte mich häufig aufzumuntern, wenn ich wieder ungeduldig und traurig wurde. Das Zauberwort, woran ich mich halten sollte, sei **GEDULD!** Renate nahm das Wort Depression nicht gerne in den Mund, sie sprach lieber von einem schweren Nervenzusammenbruch und **ein Bruch**, auch wenn er nicht sichtbar sei, brauche viel Zeit und Geduld, ehe er ganz geheilt sei.

(Viele Monate später, als ich wieder arbeiten konnte, umschrieb ein kleines Mädchen von ca. 5 Jahren, dessen Mutter auch einen Nervenzusammenbruch erlitten hatte, es so: „Die Nerven meiner Mama brauchen Pause und sind erst einmal für länger in Urlaub gefahren“! Und das aus einem Kindermund, besser könnte kein Experte es je erklären).

Motivationsätze wie „ich ruhe in mir, ich bin leicht und beschwingt, ich bin hoffnungsfroh, ich möchte das Leben genießen und mich freuen oder ich akzeptiere mich von ganzem Herzen mit all meinen Fehlern, Problemen und Schwächen“, wurden zu einem ständigen Ritual. Ich versuchte mein Denken neu zu erschaffen.

Bei einem meiner Behandlungstermine mit Renate sprach sie mich darauf an, ob ich wissen möchte, wann meine Depression



angefangen habe? Ja natürlich sagte ich und war mir sicher, dass es Ende Januar 2006 anfang. Sie fand kinesiologisch aber heraus, dass ich schon mit 28 Jahren in die Depression gekommen sei, wobei der vollständige Ausbruch natürlich Anfang 2006 lag.

Ich weiß noch gut wie ich mich dabei fühlte, als Renate mir dies sagte. Es haute mich förmlich aus den Schuhen, sodass ich mich setzen musste. Mit 28 Jahren hatte ich mit meinen Schwiegereltern gerade gebrochen, mein geliebter Großvater war plötzlich verstorben und der Einzug in unser Haus mit meinen damit verbunden Zukunftsängsten machte mich zutiefst unruhig und traurig.

Auch mit meiner Psychotherapeutin besprach ich diese „Entdeckung“. Sie fand dies keineswegs verwunderlich sondern erklärte, es gäbe viele Menschen, die durch schwierigste Lebensereignisse schon in sehr jungen Jahren erste depressive Anzeichen haben, sich dessen aber nicht bewusst seien.

An diesem Tag gab sie mir auch noch den Tipp ein Buch zu kaufen mit dem Titel „ Bestellungen beim Universum“ von Bärbel Mohr. In diesem Buch könnte man lernen, wie man sich einfach **alles** bestellen kann und es treffe auch noch ein(!)  
(Wenn Sie es noch nicht haben, unbedingt kaufen, sehr lustig, humorvoll und total verständlich beschrieben, ich habe es selber auch schon häufiger verschenkt).

Meinem Naturell entsprechend fing ich sofort mit der schwierigsten Bestellung an, meiner vollständigen Genesung. Sie können es sich sicherlich denken, dies ging natürlich vollkommen daneben. Es tat sich nichts!!! Verwunderlich war für mich aber, dass ich mich davon nicht entmutigen ließ.

Also startete ich einen erneuten Versuch und reservierte mir einen Parkplatz, so wie es in dem Buch beschrieben stand. Und diesmal klappte es! Ich wende die Parkplatzbestellung jetzt immer an und zu 99,9 Prozent mit großem Erfolg. Bei dem 0,1 Prozent bin ich entweder in Hektik oder habe die Bestellung nicht mit totalem Gottvertrauen ausgesprochen.

Dieses Buch war für mich der Einstieg in eine unglaubliche Welt! Heute glaube ich, dass ich damit liebe geistige Wesen oder unerklärliche Mächte in mein Leben eingeladen habe mich auf Erden zu begleiten, um mir zu helfen mich weiter zu entwickeln und meinen Weg neu zu finden.

Aber alles schön der Reihe nach. Ich verschlang also dieses Buch mit meinen Augen und schüttelte beim Lesen mehrmals ungläubig den Kopf .

Ungefähr Ende Juli 2006 hatte ich meinen „**ersten Besuch**“. Mein Mann schaute noch fern und ich ging früh zu Bett. Ich versuchte zu meditieren und konzentrierte mich ganz auf meine Atmung. In der Regel erleichterte diese Übung mein Einschlafen, da ich immer noch etwas Probleme damit hatte. Plötzlich spürte ich einen Druck an meiner linken Körperseite, so als wenn mein Mann sich neben mich legt. Dazu hörte ich Laute, so ähnlich wie Gesang, ein tiefes Brummen erfüllte den Raum.

Ich war vollkommen erschrocken, zutiefst ängstlich und rannte zu meinem Mann. Gott sei dank tat er dieses Geschehen nicht als Spuk oder Halluzination ab sondern nahm mich einfach nur in den Arm und versuchte mich zu beruhigen. Schatz, ich habe mir dies nicht eingebildet, es ist wirklich passiert! Diesen Satz oder so etwas Ähnliches sagte ich viele Male an diesem Abend. Sehr spät, fast am frühen Morgen gingen wir dann gemeinsam zu Bett. Ich hielt die Hand meines Mannes und schlief wider Erwarten sofort ein.

Am nächsten Morgen kam das Ganze mir wie ein Traum vor, nur dass ich hellwach war, als es mir passierte. Es war einfach unglaublich. Ich erinnere mich, dass ich an diesem Tag ziemlich mitgenommen war.

Meine Weltanschauung, so wie ich sie bis dahin kannte, gab es auf einmal nicht mehr. Es musste mehr geben als meine Vorstellung von Leben und Tod.

An übersinnliche Dinge oder Wahrsagergeschichten glaubte ich vor meiner Erkrankung nie und tat Erzählungen darüber in meinem Inneren einfach als Spinnerei ab.

Zwei Tage später hatte ich einen Termin bei Renate und erzählte ihr sofort von diesem Geschehen. Überaus ruhig sagte

sie zu mir, ich habe damit schon gerechnet, mal sehen wer dich an diesem Abend besucht hat, das bekommen wir heraus!!!

Verstehen Sie mich bitte jetzt nicht falsch. Ich bin von Renates Heilkraft schwer beeindruckt und schätze sie sehr, aber mit dieser Aussage hatte ich zum damaligen Zeitpunkt so meine Probleme. Sie tastete sich beharrlich wieder mal kinesiologisch an das Ergebnis heran, indem sie Fragen stellte wie: Hat der verstorbene Vater sie besucht, hat die Oma mtl. sie besucht usw. Aber jedes Mal kam ein klares Nein dabei heraus. Ob ich schon einmal schwanger gewesen sei und wenn, in welchem Alter waren die nächsten Fragen. Ich beantworte sie verbal mit **nie im Leben**, ich wäre darüber sehr glücklich gewesen, das hätte ich doch merken müssen!

Mein Körper, besser gesagt mein Unterbewusstsein, sagte dazu eindeutig ja. Ich war vollkommen fassungslos und konnte es nicht glauben. Mit 32 Jahren sollte ich schwanger für wenige Wochen gewesen sein ohne es zu merken und dieses Kind sollte mich aus der **geistigen Welt** besucht haben? Nie und nimmer!

Es schwirrten unendlich viele Fragen in meinem Kopf aber auch ein tiefes Glückgefühl stellte sich fast gleichzeitig ein. **Ich** war schwanger gewesen und konnte das Kind aus was für Gründen auch immer nur nicht austragen!

Frauen die nicht schwanger werden können oder ihre Kinder verlieren bevor sie eigenständig lebensfähig sind, fühlen sich oft nicht vollwertig, so als ob sie eine Behinderung hätten. Ich teile dieses Schicksal mit vielen Frauen und habe mich auch häufig darüber mit ihnen ausgetauscht, als ich in ärztlicher Behandlung war wegen meines unerfüllten Kinderwunsches.

Wie in Trance ging ich nach Hause und erzählte sofort meinem Mann davon. Erst sagte er 2 Stunden gar nichts. Dann wollte er auf einmal wissen was es denn geworden wäre! Das wisse ich nicht, war meine Antwort, aber wenn es für ihn wichtig sei, würde ich Renate beim nächsten Treffen fragen. Er bat darum!

Beim Schreiben dieser Zeilen wird mir jetzt noch ganz warm ums Herz. Mein Mann hat mich nie in Frage gestellt auch wenn seine Erlebnisse mit mir noch so verrückt waren.

Viele Beziehungen gehen spätestens bei solchen spirituellen Wahrnehmungen in die Brüche oder fangen an sich aufzulösen, weil der Partner den anderen nicht mehr versteht oder ihn für irre hält. Ich hatte aber zu jeder Zeit das Gefühl, dass unsere Beziehung noch mehr wuchs und uns etwas verbindet, was ich mit Worten nicht auszudrücken vermag.

In der folgenden Nacht hatte ich wieder **einen Besuch**. Ich war mir absolut sicher, dass es wieder **mein** ungeboren Kind war. Alles war genauso wie beim ersten Besuch, nur dass ich diesmal nicht mehr ganz so ängstlich war und einfach im Bett liegen blieb. Ich sagte mir selber, bleib ganz ruhig und heiße es einfach willkommen.

Ich gebe zu, es ist schon äußerst schwer damit umzugehen (besonders am Anfang), diese Welt war mir bis dahin vollkommen verborgen, aber bei einer positiven und ruhigen Einstellung geht es einfacher als Sie jetzt vielleicht denken.

Mein Mann hat diese Erfahrungen nie gemacht, sagte mir vor kurzem noch, dass er dies auch nicht wolle (na mal sehen, was in den nächsten Monaten so alles mit ihm passiert auf **seinem Weg**).

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass die geistige Welt, wozu auch unsere Verstorbenen zählen, nie etwas tun würde, wenn es nicht ausdrücklich und zutiefst von uns gewünscht wird. Sie lieben uns und würden uns nie ängstigen oder verletzen wollen.

Unser Kind wäre übrigens ein Mädchen geworden. Mein Mann und ich haben ihm einen Namen gegeben und seit dem hat es mich nie wieder besucht!!!

Ich habe vollstes Verständnis dafür, wenn Sie mir nicht glauben. Das macht gar nichts. Wenn es so ist, betrachten Sie dieses Buch als nachdenkliche, vielleicht ein wenig

unterhaltsame Lektüre. Unterschätzen Sie aber bitte nicht Ihre eigene spirituelle oder übersinnliche Seite. **Jeder Mensch hat diese**, ich sehe es täglich bei meinem Mann, er möchte daran glauben, zweifelt zuweilen. Es ist ihm **auch** noch nicht so geheuer.

Meine beste Freundin Marion überhäufte ich mit meinen täglichen Wahrnehmungen, Erlebnissen. Nach meinem Mann war sie für mich die wichtigste Bezugsperson in dieser Zeit. Sie weiß es wahrscheinlich gar nicht, wird sicherlich höchst erstaunt sein, wenn sie dies in meinem Buch liest. Aber mit ihrer äußerst ruhigen Art und ihrem stillen Zuhören, egal wie verrückt es aus meinem Mund klang, gab sie mir zu jeder Zeit das Gefühl, dass ich ihr wichtig war. Ich mag sie sehr.

Ihr Mann Heinrich konnte und kann mit dem „Übersinnlichen“ nicht viel anfangen, so wie er sagt. Um so erstaunlicher ist es, dass er mir vor einiger Zeit noch mitteilte, dass ich mich überhaupt nicht verändert hätte und er froh sei, mich wieder in so guter Verfassung zu sehen.

Ich musste innerlich sehr darüber schmunzeln. Ich, die ich freimütig alles Übersinnliche was mir passiert erzählte und von einigen Menschen äußerst skeptisch beäugt werde, sollte mich nicht verändert haben? Na ja ich denke, **er** verändert sich mit mir, zwar recht langsam, aber ich fühle es deutlich in mir.

An dieser Stelle möchte ich einmal innehalten und tief durchatmen. Ich habe in kürzester Zeit schon so viel geschrieben (es sind erst 2 Monate vergangen seit meinem Traum vom Aufschreiben meiner Geschichte). Es ist ein unglaubliches, nicht zu beschreibendes Gefühl diese vielen Seiten zu sehen, die aus mir heraus gesprudelt sind.

Ich bezeichne mich wahrlich nicht als Schriftstellerin, aber es ist höchst spannend für mich zu sehen, wie ich mich dabei entwickle. Es ist ein Art Puzzle oder ein Mosaik, das nur darauf wartet, zusammengesetzt zu werden. In einigen Passagen des Aufschreibens meiner Erinnerungen geht es mir regelrecht schlecht, das traurige und miese Gefühl ist wieder da, wie ich es nur zu gut kannte.

Vergangenheitsbewältigungen sind dazu da um endgültig Abschied zu nehmen, loszulassen und das Zukünftige hoffnungsvoll anzunehmen (habe ich so ähnlich gelesen). Klingt sehr einfach, ist es wahrlich nicht. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass der Weg, den ich mit Ausbruch meiner Erkrankung bis jetzt gegangen bin, der einzig richtige ist, auch wenn er sich noch so mühsam und mühevoll zeigt.

### **Zurück zu meiner Geschichte.**

In dieser Phase aus meiner „Verpuppung“ heraus hatte ich eine Menge heftiger Träume, die keineswegs alle schön waren. Viele waren sogar schrecklich. Einen Traum träumte ich mehrmals. Ich war auf einem Friedhof und wollte zu einer Beerdigung! Zu welcher wusste ich nicht. Mein Mann war mit mir dort, wir kamen aber nicht zum Grab hin, überall stand unwahrscheinlich viel Wasser. Wir mussten große Umwege gehen und hatten es irgendwann doch noch geschafft. Die Beerdigungsgäste waren alle schon fort, so das wir alleine an dem offenen Grab standen. In diesem Moment schoss der Sarg in einem hohen Bogen in einer Wasserfontäne über uns hinweg, und schleuderte die Leiche heraus. An dieser Stelle des (Alb)Traumes angekommen wurde ich regelmäßig wach und war jedes Mal äußerst angespannt und unruhig. Das musste etwas zu bedeuten habe, sagte ich mir.

Renate hatte eine eigene Meinung zu meinem Traum. Damit konnte ich recht wenig anfangen. Ich muss noch erwähnen, dass wir zwischenzeitlich bei meinen Sitzungen mit ihr in meinen diversen Vorleben herumsuchten. Ich sei eine **alte Seele** und es hätten sich in meinen vielen Inkarnationen auf der Erde(!) Kränkungen, Verletzungen, schlimme, schlimmste Erlebnisse eingeprägt, die es erst einmal zu bearbeiten gab, da sie mich in meinem **Hier und Jetzt** behinderten und ich mich dadurch nicht frei entfalten könnte!!!

Mit diesen Aussagen hatte ich wiederum so meine Probleme. Renate überraschte mich ständig mit ihrem Wissen. Es gab kaum eine Fortbildung, die sie im heilpraktischen Bereich nicht gemacht hatte, und auch ihre jahrelange Erfahrung als Krankenschwester und Sportphysiotherapeutin in einer Klinik für Psychiatrie war beeindruckend.

Sie sagte zu mir, ich dürfte ruhig zweifeln, das wäre normal und natürlich. Einer ihrer Lieblingssätze war „nur der Zweifler wird gesund“. Zu gegebener Zeit würde ich es schon verstehen! Das magische Wort dazu lautete „**Geduld**“.

Und dann träumte ich schon wieder diesen Traum mit dem Friedhof und der fliegenden Leiche. Diesmal hatte ich aber zum erstenmal eine Erklärung. Es war, als wenn sich ein Vorhang oder ein Schleier vor meinem Gesicht, meiner Seele oder wie immer ich es auch ausdrücken mag hob.

So ähnlich wie: man sieht oft etwas hundertmal, tausendmal, ehe man es zum ersten Mal richtig sieht (von Christian Morgenstern).

**Ich** war die Leiche und **ich** wollte raus aus meinem Sarg, zurück ins Leben. Ich denke, dass meine Seele, mein Unterbewusstsein sehr beharrlich blieb mit diesem immer wiederkehrenden Traum, bis ich es so richtig begriffen hatte. Ja, ich wollte zurück ins Leben und hatte dafür schon einige Hürden genommen. Wie viele noch kommen würden, wusste ich nicht. Ein toller Erfolg, zumal ich anfangs meiner Erkrankung mich dem Sterben näher fühlte als dem Leben.

Ich ging wie auf Wolken und feierte meinen Durchbruch!

Im September 2006 durfte ich mit Genehmigung meiner Krankenkasse nach Teneriffa mit meinem Mann für 9 Tage in Urlaub fahren. Mein Mann musste dringend Energie auftanken und wollte mich unbedingt mitnehmen. Depressive oder psychisch Erkrankte (habe ich gelesen) werden oft auch als Energievampire oder Energieräuber bezeichnet, da es für die Angehörigen überhaupt nicht einfach sein kann, diese zu betreuen und zu versorgen.

Ich scherzte (natürlich sarkastisch) häufiger mit meinem Mann, er sei mein Pfleger und Wärter, ich glaube so fühlte er sich auch. Ich muss gestehen ich **freute** mich sehr auf diese Reise, was mich ein klein wenig optimistischer auf meine Genesung machte.

Zwei Tage vor Reiseantritt fing ich mit einer Umstellung auf ein neues Antidepressivum an, da das alte Medikament, das ich zu Anfang meiner Erkrankung bekam, nicht den **erwarteten Erfolg** laut Aussage meines Arztes brachte. (Ich glaube unsere Gesellschaftsform, wie wir sie zur Zeit erleben, kann es sich einfach nicht leisten und **will** es auch nicht, wenn eine „körperlich gesunde Frau“ so lange ausfällt und der Solidargemeinschaft auf der Tasche liegt !!!)

Zur Erinnerung- zu diesem Zeitpunkt war ich schon **acht Monate** erkrankt.

Psychische Erkrankungen sind weltweit auf dem Vormarsch, bekommen leider immer noch zu wenig Aufmerksamkeit oder den Stellenwert, den sie dringend benötigen. Oft herrscht die Meinung vor, „die“ sollen sich nicht so anstellen und mal richtig arbeiten, sie wären dann viel zu erschöpft für solchen „Schnickschnack“ oder es sind ja doch bloß alles **Simulanten!** Ich selber habe in etwa so gedacht und muss mich jetzt noch tausendfach dafür entschuldigen.

Renate war der selben Ansicht, dass das Medikament nicht das „Beste“ für mich sei, sagte mir **dies** aber schon einige Monate vorher. In unserem Land kann nur ein Neurologe oder Psychiater in der Regel diese Medikamente verschreiben und die Wartezeiten, um einen Termin zu bekommen, sind unendlich lang (bei mir waren es vier Monate!!!)

Ohne Medikament oder nur mit Johanniskraut (ein pflanzliches Präparat) kam ich leider noch nicht zurecht, mein seelischer Zustand brauchte diese zusätzliche Unterstützung.

Es kam also der Tag, ein Freitag, unserer Abreise nach Teneriffa. Es ging mir in der Nacht vor unserem Flug schon nicht gut. Ich hatte Herzrasen, Übelkeit, innere Unruhe und meine Blase meldete sich jede Stunde. Ich vermutete die Umstellung auf mein neues Medikament als Ursache. Immer noch guter Dinge sagte ich mir, wenn ich erst einmal im Hotel bin und eine Nacht geschlafen habe, wird es bestimmt besser. Es wurde aber leider viel, viel schlimmer.

Die Nacht verlief katastrophal. Ich hatte kaum geschlafen, fühlte mich sehr an meine dunkelste Zeit der Depression erinnert.



Dann las ich den Beipackzettel meines neuen Medikamentes. Dort standen alle Symptome, die ich in kürzester Zeit entwickelt hatte. Nach einer gewissen Anpassungszeit (einige Tage bis Wochen!!!) verschwänden in der Regel diese Nebenwirkungen von alleine, stand in großen Buchstaben beschrieben. Außerdem sollte man ein anderes Antidepressivum, falls man eines genommen hatte, erst ausschleichen, bevor man mit der neuen Medikation beginnen sollte.

Ich hatte aber in meiner großen Glückseligkeit- ein neues Medikament, meiner Gesundheit steht nun nichts mehr im Wege alles falsch gemacht, was nur falsch zu machen ging. Mein Mann war äußerst erregt und ärgerlich, dass ich von ärztlicher Seite über diese eventuellen Nebenwirkungen und Entwicklungen nicht aufgeklärt wurde. Außerdem grollte er Renate, dass diese es hätte wissen müssen.

Aber wie konnte sie es wissen, sie hatte ja nur das beste Medikament für mich abgefragt und nicht die Umstellung von meinem alten auf das neue Antidepressivum.

Meine Schuldgefühle gegenüber meinem Mann waren riesengroß. Er hatte sich so auf den Urlaub mit mir gefreut, und ich konnte im wahrsten Sinne des Wortes nur vor mich hinkriechen. Zu den Mahlzeiten versuchte ich noch mitzugehen. Dies gelang mir 2 Tage, danach ging gar nichts mehr. Ich verließ das Hotelzimmer nicht mehr und bat meinen Mann alleine los zu ziehen, um wenigstens die Gegend zu erkunden und ein paar Sonnenstrahlen einzufangen.

In meiner Verzweiflung rief ich weinend Renate an und erzählte ihr von meinem schlimmen Befinden. Sie sagte mir, dass mein Unterbewusstsein sofort nach Hause wolle. Das kam für mich aber überhaupt nicht in Frage. Außerdem hegte ich noch immer eine kleine Hoffnung, dass es langsam besser würde. Also überlegte sie, was sie tun könnte, um mich ein wenig zu stabilisieren.

Fernreiki wäre eventuell geeignet, also versuchten wir es.

Wer Reiki nicht kennt, hier eine kurze Beschreibung dieser natürlichen Heilmethode. Es ist die universelle Lebensenergie, in der Literatur auch als universelle Lichtkraft bezeichnet, die die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren hilft. Der Reiki-Gebende gibt keine eigene Energie ab, sondern stellt die Energie als Kanal nur zur Verfügung. Reiki-Energie durchdringt alle uns bekannten Materialien wie Kleidung, Gips-Verbände, Bandagen, Metalle und Beton. Außerdem kann der Geber dem Empfänger auch in seiner Abwesenheit über Raum und Zeit hinweg diese Energie zur Verfügung stellen. Reiki dient dazu, das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele (Emotionen) wieder herzustellen.

Reiki hatte Renate schon viele Male bei mir angewandt aber noch niemals Fernreiki. Wenn sie diese Methode zu Hause anwendete, legte sie meistens ihre Hände unter meinen Kopf und nach kurzer Zeit fing mein ganzer Körper oder ein Teil von mir leicht an zu vibrieren. Ich fühlte mich dabei wie in einem Kinderwagen, der hin und her geschaukelt wurde. Es war jedes Mal für mich äußerst entspannend.

Wie aber nun das Fernreiki funktionieren sollte, ich hatte keine Ahnung. Sie machte zwei unterschiedliche Uhrzeiten mit mir aus und ich sollte dabei, so weit es mir überhaupt möglich war, entspannt im Bett liegen. Ich würde es schon merken, wenn sie anfinge. Und tatsächlich, ich spürte es sofort als die „Übertragung“ begann. Während der ganzen Behandlungszeit wackelte ich heftig hin und her im Bett. Ich fühlte mich unendlich geschützt und behütet. Das Wackeln hörte wie auf Knopfdruck auf und ich wusste instinktiv, dass die Behandlung zu Ende war.

Leider fühlte ich mich nur in der direkten Phase der Reikibehandlung einigermaßen wohl, spätestens nach einer halben Stunde verpuffte dieses gesunde Gefühl und es ging mir wieder sehr schlecht.

Mittlerweile war es Dienstag geworden und ich wusste nicht, wie ich die Tage bis zu unserer Abreise (Sonntag) überstehen sollte. Vor lauter Übelkeit konnte ich gar nicht mehr essen, ich fieberte nur noch den Zeiten entgegen, wann die Reikiübertragung wieder begann.

Bei einer Behandlung von Renate kam mein Mann plötzlich ins Zimmer und schaute ungläubig auf mich nieder. Er verstand die Welt nicht mehr. Da lag seine Frau im Bett und vibrierte und wackelte am ganzen Körper. Er war fürchterlich erschrocken und stellte dabei das **erste und einzige Mal die Behandlungsmethoden von Renate in Frage.**

Wer konnte es ihm zu diesem Zeitpunkt verdenken. Ob wir wissen, was wir da tun, war seine Frage und dann verließ er das Zimmer, wahrscheinlich um sich selber erst einmal zu beruhigen.

Mittwoch Morgen dann schließlich hatte mein Mann einen Rückflug für uns organisiert. Ich war sehr traurig aber auch gleichzeitig unendlich erleichtert, dass es nach Hause ging. Beim Schreiben dieser Zeilen durchlebe ich wieder diese schlimme Zeit. Mir ist dabei sehr heiß, so als wenn ich eine Hitzewelle durchlebe und ich habe traurige Gedanken. Wieder einmal kann ich meinem Mann nur von Herzen danken, dass er so umsichtig gehandelt hat, mich auf dem schnellsten Wege nach Hause zu bringen.

Ungefähr drei Wochen hielt dieser Krankheitszustand an, dann hatte ich mich an das neue Medikament gewöhnt. Renate versorgte mich dabei rührend mit allen nötigen Streicheleinheiten. Es würde mir gut tun, so versicherte sie mir, einen Einsteigerkursus in Kinesiologie zu belegen. Auch sollte Georg, mein Mann, mich dazu begleiten, damit seine beginnende Skepsis (ob wir wissen, was wir da tun?) sofort im Keim erstickt werde. Ich hatte wieder das Gefühl, ich schaffe das nicht, genauso wie zu Beginn meines Lauftrainings. Da diese Fortbildung aber erst Mitte November stattfinden sollte, hatte ich noch einige Wochen Zeit, mich bis dahin weiter zu erholen. Ich warf meine Bedenken über Bord und wir meldeten uns an.

Mittlerweile war es Oktober geworden und ich besuchte zum ersten Mal den Steinladen, in dem mein Mann alle Heilsteine für mich gekauft hatte. Ich wollte mir eine Chakrenkette anfertigen lassen.

Hier eine kleine Zeichnung und Erklärung dazu, damit Sie wissen, was Chakren sind, wo sie liegen und was sie bewirken. Übrigens, bevor ich erkrankte, wusste **ich nicht** was Chakren sind. *(Wieder einmal fällt mir auf, wie viel ich habe lernen dürfen durch meine Erkrankung, dies erfüllt mich mit tiefer Freude und Dankbarkeit).*

Chakras sind die Sinnesorgane unserer Seele und des Körpers. Sie sammeln die Informationen aus den Körpern, welche unsere Aura bilden und leiten diese in Form von Schwingungen und Impulsen an die Drüsen, Nerven und Organzellen weiter. Neben dem hohen Gehalt an Spurenelementen, Mineralien und positiven Schwingungsenergien bewirken die Heilsteine mehr Ausgewogenheit und Harmonie in unserem Organismus (zum Nachlesen, gut beschrieben: Das Große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter von Methusalem).

Es gibt sieben Hauptchakras und einige Nebenchakras, wie in der Zeichnung abgebildet. In meiner tiefen Zeit der Erkrankung waren alle Chakren zu. Ich hatte also überall Blockaden, die mich daran hinderten, gesund zu sein und zufrieden leben zu können. Mit kinesiologischer Behandlung gingen meine Chakren zwar kurzzeitig auf, aber leider auch wieder sehr schnell zu. Meine seelischen und körperlichen Blockaden waren einfach zu massiv und hartnäckig.

In dem Steinladen angekommen, kam mir eine kleinere, agile hübsche ältere Dame entgegen und fragte nach meinen Wünschen. Sie selber habe vor vielen Jahren ihre eigene Krebserkrankung mit Heilsteinen geheilt, so versicherte sie mir, und würde auch mir dabei helfen, meine Krankheit zu besiegen. Vor mir stand ein wandelndes Steinlexikon!

Diese Frau wusste einfach alles in Bezug auf Heilsteinen. Insgesamt **4 Stunden** war ich in ihrem Laden und ging mit meiner Chakrakette (Steine, die sie auspendelte und zu einer persönlichen Kette für mich fertigte) diversen anderen Steinen nach Hause und das alles zu einem Spottpreis. Ich fühlte es tief in mir, diese versierte Steinkundlerin war wieder ein Puzzlestein auf meinem Weg zur Gesundheit.

Nachdem ich mich an die Steine gewöhnt hatte, gingen nicht mehr alle Chakren zu sondern nur noch Einzelne. Anders ausgedrückt, meine große Krise verwandelte sich in mehrere kleine, was es mir einfacher machte, mit den dunklen Momenten besser umzugehen.

Wenn mich wieder Panikattacken oder Ängste überfielen, drückte ich einen riesigen Rauchquarz an meine Brust und spürte fast unmittelbar Trost und Geborgenheit.

**Ob Sie es glauben oder nicht!** Kristalle und Heilsteine haben unglaubliche Kräfte, den Körper und die Seele wieder in Balance zu bringen. Natürlich geht das nicht von jetzt auf gleich, aber die Steine lindern die dunklen Phasen im Leben, wie ich aus eigener Erfahrung zu berichten weiß.

Felsen und Gesteine sind in Verbindung mit Mineralien und Kristallen die ersten „Lebewesen“ auf unserer Erde, was man in vielen Natur- und Biologiebüchern nachlesen kann. Somit sind Heilsteine fester Bestandteil des Körpers und der Natur. Ohne Mineralien wäre ein biologisches Leben auf unserer Erde nicht möglich.

Ich wünsche mir sehr, dass Sie diese **treuen und liebevollen Helfer** für sich entdecken, denn sie sind Heilmittel, vollkommen ohne Nebenwirkungen.

Ich ging bald in diesem Steinladen ein und aus und schleppte Freunde und Bekannte dort hin, damit sie selbst ihre Wehwehchen auf natürliche Weise behandeln konnten. Da ich mittlerweile die Steine **sehr gut spürte**, von ihren Wirkungen immer mehr überzeugt war, wollte ich andere Menschen daran teilhaben lassen.

Manchmal schoss ich dabei über mein Ziel hinaus. Ich war dann sehr hartnäckig, wünschte und wollte nur das Beste für sie. Skepsis (und es nicht auszuprobieren,) konnte ich schlecht akzeptieren. Da kam wieder ein Teil der „alten“ Gabi zum Vorschein, mich für alles verantwortlich zu fühlen.

Psychokinesiologische Glaubenssätze, die ich nach wie vor eifrig lernte, holten mich Gott sei Dank wieder schnell auf den Boden zurück.

Einige von ihnen sind: Ich lasse die Anderen so wie sie sind, ich kann gelassen reagieren, es ist gut so wie es ist. Dies alles half mir dabei, in kleinsten, **wirklich kleinsten** Schritten loszulassen.

Der wichtigste Satz in dieser Zeit war ohne Zweifel für mich: **Ich darf auch Fehler machen!** Und ich machte sehr viele Fehler! Alte Glaubens- und Lernmuster zu verändern braucht Zeit, wie ich nur zu gut erfahren habe.

Sie erinnern sich sicherlich noch an das Buch „Bestellungen beim Universum“, das ich Ihnen einige Seiten zuvor wärmstens ans Herz gelegt habe. In diesem Buch wird zum Ende (ab Seite 94) beschrieben, wie man Kontakt aufnehmen könne mit dem Universum oder seinen geistigen Führern. Hallo! Können Sie

mir folgen, da wird doch tatsächlich behauptet man könne mit irgendetwas, oder irgendjemandem Kontakt aufnehmen!!!

Ich hatte so meine Zweifel, wollte dies aber unbedingt ausprobieren! Also machte ich alles so, wie im Buch beschrieben. Beim ersten Mal spürte ich nur ein sanftes ruhiges Gefühl in meinem Körper, so als wenn man tief meditiert oder nur einfach den Moment genießt.

Übrigens, es ist etwas sehr Schönes, wenn die Gedanken zur Ruhe kommen und der Kopf einfach abschaltet, bis nur noch Stille herrscht. Ich kann es auch nicht immer, aber wenn es klappt ist es wunderschön und ein kostbares Geschenk für mich.

Ich versuchte es also wieder und wieder. Und tatsächlich bei einem weiteren Versuch geschah das Unglaubliche. Beide Hände, besonders meine Schreibhand kribbelten unwahrscheinlich und wurden sehr warm. Ein Gefühl des tiefen Friedens überkam mich und ich weinte leise in mich hinein. Wie lange dieser Zustand anhielt, kann ich beim besten Willen nicht mehr sagen.

Eigentlich kann ich dieses Geschehen, das ich zwischenzeitlich schon sehr oft erleben durfte, mit Worten nicht erklären, es ist unbeschreiblich.

Je entspannter und intensiver ich es probierte, desto mehr passierte. Auf einmal war mein verstorbener Vater in meinen Gedankengängen. Nicht nur in meinen Gedanken war er, ich spürte ihn auch und roch sogar manchmal den Rauch seiner Zigarettenmarke. Wie soll ich Ihnen das jetzt nur erklären? Nun, ich versuche es, so gut es mir möglich ist.

Zu meinen warmen, kribbelnden Händen kommen Gedanken in meinem Kopf und **gleichzeitig** schon die Antwort. Diese Gedanken sind nicht **vollständig** meine eigenen, da einige Satzstellungen und Wörter ganz anders sind, als ich sie gewöhnlich gebrauche. Alles geht blitzschnell, sowohl Gedanken als auch Antworten. So etwas war mir bis dahin noch nie passiert. Nicht dass mein Vater mir mit ganzen Sätzen antwortet. Eher kurz und bündig. Ich weiß nicht ob das, was

mir passiert ist und immer noch weiter geschieht, mit Telepathie zu tun hat. Glauben Sie bitte, ich habe wirklich keine Ahnung, ich weiß nur, **dass** es geschieht.

Es war einfach unwirklich und auch für mich kaum zu verstehen. Seltsamerweise fühlte ich mich nie unruhig oder ängstlich. Meistens ging ich gestärkt aus dieser Art von Verbindung wieder heraus.

Auch wenn ich nicht an ihn dachte oder es forcierte mit ihm Kontakt aufzunehmen, spürte ich genau, wann er bei mir war. Jedes Mal hatte ich dieses unglaubliche Kribbeln (es war besonders stark und intensiv am Tag des Geburtstages meiner Mutter) in meiner Hand, das manchmal bis zu meiner Schulter hinauf zog. Zu Lebzeiten meines Vaters haben wir selten herzlich miteinander gesprochen. Vielleicht hing es damit zusammen, dass mein Vater liebevolle Gefühle nicht so gut zeigen konnte. Wenn wir redeten, ging es oft um zermürbende Alltagsgeschichten, Sport oder irgendwelche negativen Ereignisse. Jetzt mit dieser Art von **Verbindung zu ihm** holen wir beide das nach, was wir versäumt haben. Das macht mich unglaublich glücklich.

Bei einer dieser Verbindungen mit ihm sagte er mir, dass Ralf nur noch lebe, weil es mich gibt und er es für mich getan habe(!) Er hätte auch in **unser aller Heimat** zurück gehen können! Ich weiß, auch das ist für Sie schwer zu verstehen, für mich ebenso, aber bitte glauben Sie mir, **er hat es mir gesagt!**

Meine Mutter konnte es kaum glauben, was ich da erzählte. Mit meiner gerade begonnenen spirituellen Entwicklung hatte sie größte Probleme.

Es mache sie unruhig und sie bekomme Angst um mich, war ihre Äußerung. Ich ließ mich aber nicht beirren und bestand darauf, dass es so und nicht anders geschehen ist, ja weiter geschieht. Wer könnte es ihr verdenken, dass es sie zutiefst beunruhigte.

Ihre Tochter, gerade dabei der tiefen Depression zu entkommen, spricht auf einmal mit ihrem toten Vater!!!



Auch mit anderen Familienmitgliedern, Freunden und wichtigen Personen in meinem Leben besprach ich mein Erlebtes. Warum ich das tat, ich weiß es beim besten Willen nicht. Ich hätte es ja auch für mich behalten können, aber wie eine unsichtbare Macht sprudelte alles, was noch so seltsam und unerklärbar für mich war, aus meinem Mund heraus.

Nichtverstehen, Kopfschütteln oder gar nichts sagen, war an der Tagesordnung. Ich denke – nein ich weiß, dass ich für irre gehalten wurde.

Jetzt glaubt sie doch tatsächlich daran, mit einem Toten zu reden! Mein Gott, was ist bloß aus ihr geworden, wie hat sie sich verändert! Die Mutter kann einem leid tun. Erst stirbt der Mann, dann noch der schwerkranke Sohn und jetzt auch noch die **Geisteserkrankung** der Tochter! So oder so ähnlich habe ich gedacht und es auch gespürt, wenn die Leute über mich redeten. Manchmal sprachen sie mich auch direkt an. Ich würde mir das alles ausdenken, das seien noch Nachwirkungen von meiner Erkrankung oder ich sei einfach völlig überdreht und bräuchte dringend Hilfe.

Meine Schwägerin Mary und meine Nichte Nicole waren mir in dieser Zeit eine große Hilfe. Beide waren ebenfalls auf einem spirituellen Weg, zwar anders als ich, hatten aber ähnliche Erfahrungen mit meinem verstorbenen Vater gemacht. Mein Vater liebte seine einzige Enkelin Nicole zu Lebzeiten sehr. Ich denke er wollte ihr mitteilen, dass es ihn immer noch in irgendeiner Form gibt, auch wenn es für uns nur schwer zu verstehen ist. Für Nicole war es ziemlich unheimlich, sie spürte ihn ganz deutlich, als er da war.

Obwohl Mary meinen Bruder verlassen hatte und einen anderen Lebensweg vorzog, machte sie sich Gewissenbisse, was mein Vater wohl dazu gesagt hätte. Sie wünschte sich sehr, dass er sie verstehen würde und ihr nicht grollte. Ich sagte ihr des öfteren, dass er es weiß und es so kommen musste. Es sei jetzt an der Zeit, dass sie lernt, sich zu vergeben und nach vorne zu schauen. Sie könne ihn aber auch selber fragen; wenn sie sich es zutiefst wünscht, nimmt er vielleicht Kontakt zu ihr auf!

Und tatsächlich nach einiger Zeit kam sie zu mir und erzählte von **ihren unglaublichen Erlebnissen** mit meinem Vater. Sie weinte dabei sehr und war noch ganz gefangen von ihren tief empfundenen Emotionen. Auch ich weinte, aber mehr aus Erleichterung. Ich bin doch „völlig normal“ und habe es mir nicht eingebildet, ging es durch meinen Kopf!

Wir haben anschließend lange über unsere Erlebnisse gesprochen und kamen zu der Überzeugung, dass uns ein unendliches Geschenk gemacht wurde. Unser Leben endet nicht mit dem Tod, sondern es geht **ganz einfach weiter!**

Denjenigen unter Ihnen, die Ähnliches erlebt haben, möchte ich sagen, **fangen Sie an zu glauben und vertrauen Sie sich. Ich jedenfalls glaube Ihnen!**

Allen anderen sage ich, bitte ziehen Sie einfach die Möglichkeit in Betracht, dass es so **sein könnte**, mehr ist nicht nötig!

Zwischenzeitlich war es November geworden und der Tag des Einsteigerkursus in Kinesiologie war gekommen. Mein Mann hatte ursprünglich vor, nicht daran teilzunehmen. Da ich mir aber wünschte ihn dabei an meiner Seite zu haben, sagte er unter einigem Murren zu.

Es war ein Wochenende und ging über zwei Tage jeweils von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr. Ziemlich anstrengend war es schon für mich, ich konnte der Fortbildung aber bis zum Schluss gut folgen. 16 Frauen und ein Mann! (mein Mann) nahmen daran teil. Überwiegend waren es Lehrerinnen und Erzieherinnen, die die angewandte Kinesiologie (AK), so war der Titel der Fortbildung, in der Schule oder im Kindergarten anwenden wollten.

Mein Mann fühlte sich anfangs äußerst unwohl in diesem Kreis, sagte dies auch deutlich in der Kennenlernrunde. Er sei eigentlich nur hier um seine „noch nicht ganz gesunde Frau“ zu begleiten und zu unterstützen. Später wandelte er sich zunehmend und mein Erstaunen über ihn nahm von Minute zu Minute zu.

Er machte alle Übungen fleißig mit, stellte kritische Fragen, hatte „sichtlich Spaß“ und **lernte** eifrig. Zum Ende der

Fortbildung wurde er gefragt, wie er sich fühle und was es ihm gebracht habe. Seine Antworten waren unglaublich, und ich wusste es **war intuitiv richtig gewesen**, als ich ihn bat, mich zu begleiten.

Er habe der angewandten Kinesiologie große Skepsis entgegen gebracht. Aber in diesen zwei Tagen hätte er so viel **Neues und Wertvolles** gelernt, dass er sich frage, warum nicht **alle** niedergelassenen Ärzte „**diesen Muskeltest**“ in ihren Behandlungsablauf integrieren. Er könne sich gut vorstellen, dass manches Medikament herunterdosiert oder sogar vollkommen überflüssig werden könnte.

Er sei auf jeden Fall von der Wirksamkeit der Kinesiologie überzeugt worden. *(Es sollten noch drei weitere aufbauende kinesiologische Fortbildungen folgen, die wir beide im darauffolgenden Jahr belegten.)*

Meine geistige und körperliche Verfassung zu diesem Zeitpunkt war fast zufriedenstellend. Leider hatte ich immer noch plötzliche Erschöpfungsphasen ohne Vorwarnung. War es meine mangelnde Geduld, die zu wünschen übrig ließ, war es fehlendes Vertrauen, oder einfach **nur mir mehr Zeit geben???** Ich wusste es nicht, ich hatte keine Ahnung.

Unmittelbar nach unserer interessanten Fortbildung kaufte ich ein Buch von James Redfield mit dem Titel „Die Prophezeiungen von Celestine“. Die Anregung dazu kam ebenfalls von Bärbel Mohr, die dieses Buch als unbedingtes „Muss“ (in die eigene Buchliste) vorschlug. Es handelt von einem Abenteuerroman, (ja Sie haben richtig gelesen) gespickt mit spirituellem Wissen. Der Autor versteht es brillant, spirituelles Wissen und deren Theorie in diesem Roman wie von Geisterhand lebendig und verständlich zu formulieren.

Dieses Buch verschlang ich ebenfalls. Besonders hatte es mir die Umschreibung „**Es gibt keine Zufälle im Leben, sondern nur Botschaften**“ angetan. Beim Lesen wurde es mir auf einmal ganz klar vor Augen. In meinem bisherigen Leben waren mir schon unendlich viele Botschaften übermittelt worden, leider war es mir bis dato nie möglich gewesen sie zu entziffern, entwirren oder nur im Ansatz verstehen zu können.

Eine Cousine meiner Mutter, sagte ihr zu Anfang meiner Erkrankung, als ich nicht mehr leben wollte: „Deine Tochter wird wieder gesund, sie hat noch einen weiten Weg vor sich, aber sie wird es schaffen“. Wim (ihr Sohn) habe es **gesehen!!** Natürlich hatte meine Mutter mir dies irgendwann einmal gesagt. Es ist in meiner Erinnerung vollkommen untergegangen, **ich hatte es schlicht weg überhört.**

Zu Wim hatte ich fast nie Kontakt. Als Kinder waren wir uns hin und wieder begegnet. Er sei etwas seltsam, spinnert, so hieß es in meiner Familie. Schon als Kind sagte er Dinge, die **passieren würden**, machte viele verrückte Sachen, wie Karten legen, Tische rücken und vieles Abgehobene mehr. Natürlich belächelten wir dies, fanden es einfach nur absurd und ungesund.

Dieser Wim nun hatte meine Gesundheit vorausgesagt und dass ich eines Tages den Weg zu ihm finden würde, wenn die **Zeit reif sei!** Dass ich ihn jemals aufsuchen würde, nie im Leben, wäre wohl meine Überzeugung dazu gewesen.

Zurück zu dem Buch von James Redfield. Als ich nun las, es gibt keine Zufälle im Leben, sondern nur Botschaften, kam mir urplötzlich der Name Wim in meine Gedanken. *Du musst zum Wim, du musst zum Wim, hämmerte es in meinem Kopf!!* Finden Sie das nicht sehr seltsam, ich jedenfalls fand das äußerst seltsam. Wie gesagt, ich hatte schon seit Jahren keinen Kontakt zu ihm. Könnte dies eine Botschaft für mich sein, und wenn ja, was hatte es zu bedeuten?

Einen Tag brauchte ich zum Überlegen, dann stand mein Entschluss fest, ich würde ihn aufsuchen. Was hatte ich schon zu verlieren! Wenn dadurch meine plötzlichen Erschöpfungszustände beseitigt würden, um so besser, ansonsten blieb eben alles beim Alten. Meine Mutter stellte den Kontakt zu ihm her und so kam es, dass ich ihn einen Tag später schon aufsuchen konnte.

Er hatte sich sehr verändert, sowohl in seinem Aussehen als auch in seinem Verhalten. Es ging etwas Ruhiges und

Entspanntes von ihm aus. Auch er hatte eine schwierige Zeit durchgestanden (Burnout). Er habe in dieser Zeit seine ganzen Habseligkeiten verkauft und sei für viele Monate in Spanien als Nichtsesshafter herumgezogen auf der Suche nach **seiner wahren Natur**. Auf dieser Suche habe er sich mit vielen spirituellen Entwicklungsrichtungen beschäftigt und sei letztlich beim **Schamanismus** angekommen. Außerdem erwähnte er noch, dass der spirituelle Weg immer weiter geht und **ich könnte das auch!** Er freute sich auf jeden Fall sehr mich zu sehen und wollte wissen, wie es mir ginge.

Meinen Zustand oder besser formuliert meine Gefühlslage, beschrieb ich mit ausreichend, sowohl Ausschläge nach oben und unten wären immer noch an der Tagesordnung. Ich erzählte ihm von der Arbeit mit Rena, ohne die ich sicherlich noch nicht so weit wäre. Die Wiederaufnahme meiner Arbeit sei für mich zur Zeit noch nicht möglich.

Auf meine Frage, was Schamanismus bedeutet und wie es mir zusätzlich helfen könnte, gab er folgenden Hinweis: Es sei eine Methode ganzheitlicher Heilverfahren, die auf der **geistigen Ebene** ansetzen und „von innen nach außen arbeiten“. Außerdem glauben Schamanen, dass alles in der Natur lebendig ist. Infolgedessen enthält alles Informationen mit denen Schamanen arbeiten, um die Seele zu heilen und Krankheiten zu kurieren. So wie Rena könne er mich auch ein kleines Stück meines Lebensweges begleiten, damit meine Seele Heilung findet.

Ich verstand natürlich absolut nichts von dem, was er erzählte. Aber da ich **ihn** nun mal als **Botschaft** empfand, willigte ich für eine Behandlung ein.

Ich legte mich auf eine Liege, und versuchte mich zu entspannen, was mir recht schwer viel. Dann nahm er ein Bündel Salbei und steckte es in Brand. Es roch fürchterlich und nahm mir fast die Luft. In meiner Erinnerung machte er einen tiefen Atemzug und murmelte etwas vor sich hin, wobei ich nur meinen Namen deutlich verstehen konnte. Dabei machte er seltsame Geräusche, wie ich sie schon von Renate her kannte. Gesprochen wurde dann gar nicht mehr. Nach ca. der halben Behandlungszeit hörte ich melodisches Trommeln. Ich dachte,

irgendwo ist eine CD angesprungen, die diesen Trommelrhythmus hervorzauberte. Dieses wunderschöne Trommeln entspannte mich sehr.

Um es vorwegzunehmen, während der ganzen Behandlungszeit ist mir nichts Außergewöhnliches aufgefallen geschweige denn passiert. Ich hatte auch nicht das Gefühl „ich bin jetzt neu geboren, oder ich strotze nur so vor Energie“. Nein, das alles war es wirklich nicht. Was ich wohl fühlte, war eine tiefe Entspannung in mir.

Ich sagte dies auch Wim, wollte von ihm wissen, woher er die schöne „CD“ hätte, die würde ich mir gerne kaufen. Er zeigte auf eine Trommel, deren Namen ich wieder vergessen habe. Jede seiner Behandlungen sei immer unterschiedlich. Heute habe er die große Trommel nehmen müssen für meine Balance und mein „**Geerdetsein**“!?!

Und dann erzählte er mir, was er **alles gesehen** hatte. Ich sei eine **sehr alte Seele** mit vielen Verletzungen, die jetzt langsam an die Oberfläche drängen. Er sprach von vielen Inkarnationen(!), wobei ich Rena schon aus einem anderen Leben her kennen würde. Außerdem habe mein Vater ihm bei dieser Behandlung geholfen, er sei an meiner Seite, werde mir auch weiterhin helfen, dies sei seine momentane Aufgabe. Mein Krafttier sei der Adler. Mittelfristig würde ich meine jetzige Arbeitsstelle verlassen, ein spirituelles Zentrum aufbauen und noch viele Fortbildungen, Seminare oder Ähnliches besuchen.

Es käme viel Arbeit in den nächsten Jahren auf mich zu! Die wichtigste Lernlektion zur Zeit sei jedoch, meinem Herzen zu folgen und mein ausgeprägtes Kopfdenken zu verändern. Dies brauche genügend Zeit und Geduld. Er denke, dass noch weitere Besuche bei ihm in Abständen von ca. 3 Wochen erfolgen sollten. Die nächsten Tage würden für mich eher unruhig verlaufen, bis diese **Wahrheiten** verarbeitet seien!

So, da saß ich nun mit diesen ganzen unglaublichen Informationen. Mir rauchte der Kopf, das schöne Entspannungsgefühl drohte mich zu verlassen. Ich, die noch gar nicht in der Lage war zu arbeiten, sollte in mittelfristiger

Zeit viele Fortbildungen besuchen und ein spirituelles Zentrum aufbauen? Und wie war das mit meiner Arbeitsstelle, die ich doch so liebte? Ich würde sie aufgeben; nie und nimmer! Ich verabschiedete mich beinahe fluchtartig von Wim, wobei er mich aber noch daran erinnerte, genau in **3 Wochen** wieder zu kommen!

Meine Gedanken wirbelten nur so durcheinander. Ich fühlte mich total unruhig und überfordert. Das sollte jetzt eine „Botschaft“ gewesen sein? Irgendjemand von uns beiden ist verrückt! So oder so ähnliche Überlegungen hatte ich. Fieberhaft suchte ich nach einem Affirmationssatz, der mich wieder ins Gleichgewicht bringen sollte.

So sehr ich mich bemühte, ich hatte keine Chance. Zwei Tage durchlebte ich diese Unruhe und den Wirrwarr meiner Gedanken, ehe es langsam besser wurde, erst dann konnte ich sie sortieren und in Ruhe betrachten.

Was mir keine Schwierigkeiten machte, war seine Äußerung über die Anwesenheit meines Vaters während der Behandlung. Meinen Vater spürte ich ja oft selber. Was mir jedoch seltsam erschien, dass Wim es mit einer Entschlossenheit zum Ausdruck brachte, die keinen Zweifel an der Anwesenheit meines Vaters zuließ.

Nur war ich mir nicht mehr ganz sicher, ob ich ihm vorab mein Erlebnis mit meinem Vater erzählt hatte. Wenn nicht, warum wusste er es dann? Konnte er ihn richtig sehen, sah er seine Aura oder Energiebahnen? Hatte er mit ihm telepathisch Kontakt aufnehmen können, oder was war es denn sonst?

Es interessierte mich brennend. Und ich wusste, allein schon aus diesem Grund, würde ich ihn wieder aufsuchen. Aber wie war das mit den anderen „Wahrheiten“? Konnte ich das glauben, sollte ich es glauben? Meine Gedanken brachten mich nicht weiter, drehten sich eher im Kreis. Es blieb mir nichts anderes übrig, als abzuwarten. Da war sie wieder meine Ungeduld, **ich und abwarten** – sehr schwierig! Es tut mir leid, wenn ich die Wörter Geduld oder Ungeduld in meinem Buch so häufig wiederhole. Ich komme mir vor, als wenn ich davor

ständig fortlaufe und dieses Thema mich doch immer wieder erneut einholt.

Renate hörte sehr aufmerksam zu, was ich ihr von Wim berichtete. Auch sie hatte mir ja Monate zuvor berichtet, dass ich eine alte Seele sei mit vielen Verletzungen! Da war also bei beiden eine Übereinstimmung zu finden, ohne dass sie sich gegenseitig kannten. Erstaunlich! Sie könne sich gut vorstellen, ihn einmal kennen zu lernen und sich mit ihm auszutauschen. Die Heilmethode Schamanismus kenne sie bis jetzt noch nicht. Zum Thema „es gibt nur Botschaften“, sagte sie nicht viel. Wenn ich es aber als **gut und richtig spüre**, sollte ich dem nachgehen.

Zwischenzeitlich hatte ich wieder einen Termin bei meiner Psychotherapeutin. Sie erinnern sich? Diese musste ich ja kontinuierlich aufsuchen, da meine Krankenkasse es für angezeigt und richtig hielt. Ich mochte diese Therapeutin sehr, auch wenn ich nicht wusste, was ich bei ihr sollte, was von mir verlangt wurde. Eine Behandlungsstunde kann sehr, **sehr lange** sein! Also erzählte ich ihr ebenfalls **meine Geschichte**.

Ich erinnere mich, sie mehrmals nach meinem Geisteszustand befragt zu haben.

Lächelnd beschrieb sie mich als sehr offen und lebendig, vielleicht manchmal ein wenig kindlich naiv. Außerdem spüre sie, dass es langsam bergauf mit mir ginge. Um eine stabile Gesundheit zu erlangen sei alles erlaubt, dazu gehöre eben auch Spiritualität und Unglaubliches!

In dieser turbulenten Zeit ging alles Schlag auf Schlag. Ich hatte so viele Termine wahrgenommen, dass ich kaum zum Luftholen kam. Ein weiterer Termin war der bei meinem Neurologen. Dieser konfrontierte mich erstmalig damit, ob ich mir vorstellen könne, wieder für wenige Stunden zu arbeiten. Ich weiß noch gut, wie mich helle Panik überfiel. Mein Atem wurde flacher und mein Herz pochte laut in meiner Brust. Ich schaffe das doch gar nicht, war meine erste Antwort darauf.

Er machte den Vorschlag, Ende Januar eine Wiedereingliederungsmaßnahme für 2 Stunden pro Tag anzugehen. Bis dahin wäre ja noch etwas Zeit, so dass ich mich



in Ruhe an diesen Gedanken gewöhnen könne. Außerdem sei es gut für mein wachsendes Selbstvertrauen. Ich sollte ein paar Tage darüber nachdenken und ihm Nachricht geben.

Ich hatte schreckliche Angst davor, erneut zu versagen. Ich wusste natürlich, dass ich nicht ewig krank feiern konnte und ohne Versuch konnte ich es schließlich nicht herausbekommen, ob ich wieder „funktionierte“.

Mein Mann, Renate und meine Freunde versuchten mir die Angst zu nehmen, indem sie mich ermutigten es zu versuchen. Ich sei schon viel **besser drauf**, ich hätte nichts zu verlieren, nur zu gewinnen! Obwohl ich immer noch „Bammel“ davor hatte es nicht zu schaffen, machte ich mir selber Mut indem ich mir einzureden versuchte, es sind ja fast noch zwei Monate, **eine lange Zeit!**

Da wir den Urlaub im September vorzeitig abbrachen wegen meines Gesundheitszustandes, wünschte mein Mann sich dringend Urlaub um die Weihnachtszeit. Er fühlte sich sehr ausgelaugt und urlaubsbedürftig, wollte einfach nur noch auftanken. Daher schlug er vor, mit unseren Freunden, deren Tochter Linda und unserer Nichte Nicole nach Südtirol zu fahren. Da wir dort schon häufiger Urlaub machten und die Pensionsbesitzer mit ihrer Familie uns sehr vertraut waren, vermutete er keinen zusätzlichen Stress für mich. Außerdem täte mir und ihm die Bergluft gut und wir seien unter guten Freunden, die meine Erkrankung akzeptierten, ja sogar geduldig mit trugen.

Also starteten wir einen neuen Versuch und fuhren am 22. Dezember Richtung Italien. Für diese Reise gab mir Renate Erzeugelkarten von Doreen Virtue mit. Hin und wieder während der Arbeit mit ihr zog ich eine, machte mir aber weiter keine Gedanken dazu. Es könne nicht schaden, wenn ich jeden Tag für mein Wohlbefinden eine ziehe, auch Georg und Nicole sollten dies tun, wenn ihnen danach sei.

Nicole hatte Renate kennen gelernt bei einem meiner Termine mit ihr. Sie wollte an diesem Nachmittag unbedingt mit und sehen, was dort so passiert. Passiert war dann folgendes:

Renate wollte, dass wir die Rollen tauschten und plötzlich lag Nicole auf der Couch!!! Heute weiß ich, dies war auch **kein Zufall**, es musste einfach so kommen. Für ihr Alter (19) sei sie einfach viel zu ernst, habe zu viel Verantwortung, leide leise (noch keine Verarbeitung der Trennung ihrer Eltern geschafft), und einiges mehr, das ich aber vergessen habe.

Die Mauern, die sie sich zum Schutz aufgebaut hätte, müsse sie versuchen nieder zu reißen, ansonsten blieben Blockaden, die sie ihr Leben lang begleiten. Renate sprach sehr einfühlsam und liebevoll mit ihr und gab Beispiele der Freude und Lebenslust mit auf den Weg. Ich weiß, dass ihr diese **Begegnung** mit Renate unendlich gut tat, Wochen später sah man schon erste kleinere Erfolge bei ihr.

So kam es also, dass „**Engel**“ erstmalig in mein Leben traten. Wir drei und sogar Linda zogen jeden Tag brav unsere Engelkarte, die uns dann über den Tag begleiten sollte.

Mein Mann hatte mir, angeregt durch unsere Kinesiologie-Fortbildung einen preiswerten Tensor über das Internet besorgt. Da ich selber lernen wollte mit einem Tensor zu arbeiten, nahm ich dieses Modell zum Üben mit nach Italien.

Am ersten Morgen unseres Urlaubes kamen wir auf die Nussallergie unseres Freundes Heinrich zu sprechen. Wenn er möchte, könnten wir anhand des Tensors herausbekommen, ob er überhaupt Nüsse essen dürfe, und wenn ja, welche. Alles was ich von ihm dazu bräuchte, sei seine Einwilligung dazu! Ich könnte es mal versuchen, meinte er, aber seine Skepsis dazu kenne ich ja. Also holte ich den Tensor aus meinem Zimmer und fing mit der Befragung an, so wie ich es von Renate her kannte.

Besonders Linda, seine Tochter fand es sehr spannend, was ich da machte. Letztlich kam bei dieser Befragung heraus, dass er auf alle Nussarten allergisch reagierte. Das hätte er auch schon vorher gewusst, war seine Antwort dazu! Diese Methode zu welchen Überprüfungen auch immer, bezweifele er nach wie vor! Linda hingegen fand es so „abgefahren“, dass sie es auch

einmal probieren wollte. Also erklärte ich ihr, was sie alles bei der Befragung beachten sollte.

Na was schätzen Sie, welches Ergebnis erzielte sie? Genau, Sie haben es erraten, das Gleiche, wie ich es erzielte. Sie war ganz aus dem Häuschen, und sagte zu ihrem Vater: Äh Papa, cool, ich mache gar nichts, das Ding geht ganz alleine in die Richtung, wo es hin will!!!

Innerlich musste ich sehr schmunzeln, lachte fast in mich hinein. Auch wenn er nach wie vor nicht davon zu überzeugen war, dass es **funktioniert**, es hatte ihm etwas zu denken gegeben, wie schön!

Und an dieser Stelle möchte ich auch den ganz großen Skeptikern unter Ihnen sagen: ziehen Sie es einfach in Betracht, dass es **so sein könnte** und dieses radiästhetische Hilfsmittel **funktioniert**, mehr ist gar nicht nötig!

Linda zuzusehen war reine Freude. Sie war ein Naturtalent und konnte super mit dem Tensor umgehen. Während desurlaubes versuchte sie es noch mehrmals. Nicole hatte den Bogen nicht ganz raus, brauchte zu Hause einige Wochen, ehe es bei ihr so gut klappte.

Dieser Weihnachtsurlaub war für mich wunderschön. Ich fühlte einen tiefen Frieden in mir. Ich hatte keine Gebrechen, meine Erkrankung war kaum spürbar und **meine Seele schien mit mir zufrieden**. Es war fast so, als dürfte ich Pause machen auf meinem Weg der vielen Veränderungen.

Zur Mitte unseresurlaubes fuhren wir nach Bozen. Bozen ist eine sehr schöne Stadt mit einem alten Ortskern, in dem man wunderbar bummeln und einkaufen kann. Wir hatten schon viele Geschäfte gesehen und wollten daher (besonders Heinrich, er shoppte nicht so gerne) eine kleine Stärkung in einem Restaurant einnehmen. Auf dem Weg dort hin kamen wir noch an einem Geschäft vorbei, das nette Wohnaccessoires und Weihnachtsartikel in seiner Auslage präsentierte. Also marschierten wir zum Abschluss dort noch hinein.

Im Kellergeschoss waren traumhafte Weihnachtsfiguren und Krippen ausgestellt, Zwei Holzschnitzer waren damit beschäftigt neue Figuren herzustellen. Ich fühlte mich wie in eine andere Welt versetzt. Die Figuren waren alles Unikate, jede hatte Kleidungsstücke aus Samt, Seide, Brokat oder ähnlich kostbarem Stoff an. Die Krippen selber erinnerten mich an das Buch Ali Baba, den Orient oder das Morgenland. Ein Kamel hatte es mir besonders angetan. Es trug eine Sänfte mit herrlichen Ornamenten und war ebenfalls mit kostbaren Stoffen ausgestattet. Dieses Kellergeschoss war ein Gesamtkunstwerk. Ehrfürchtig bewunderte ich jedes Teil, mir fehlten die Worte!

Und dann passierte es. Plötzlich fühlte ich die Präsenz meines Vaters überdeutlich. **Er war da!** Ich konnte spüren, wie er sich neben mir, hinter mir, sogar über mir befand. Er war einfach überall. Ich hatte das Gefühl mit ihm zu verschmelzen.

Mein Vater liebte Weihnachten, besonders Krippen schaute er sich gerne und lange an. Kurz vor seinem Tod hatte er sich noch einen Traum erfüllt und Krippenfiguren aus Holz mit eben diesen wertvollen Stoffen gekauft. Da diese sehr teuer waren, kaufte er immer einige Wenige. Ein halbes Jahr vor seinem Tod komplettierte er seine Sammlung mit dem kleinen Mohr.

Ich wusste, auch dies war kein Zufall. Er wollte, dass wir uns dieses Geschäft ansahen! Ich selber fand Krippen ganz nett, aber ohne die Begeisterung, die mein Vater damit verband. Nun stand ich in diesem Geschäft und konnte mich kaum trennen. Es war einmalig, ein noch nie vorher gekanntes Glücksgefühl überströmte mich, das ich Ihnen noch nicht einmal im Ansatz beschreiben kann.

Es gibt Situationen, Momente oder Ereignisse im Leben, die man nie wieder vergisst, sei es dass sie sehr traurig, besonders schön oder einfach nur skurril erscheinen. Sie berühren uns zutiefst, graben sich fest ins Herz hinein.

Noch lange nach diesem Urlaub habe ich in Meditationen versucht, dieses Glücksgefühl einzufangen, jedoch gelang es mir niemals wieder mit so einer Intensität.

Zurück aus dem Urlaub war meine **Pause(!)** schnell vorbei und es traten weitere Veränderungen in mein Leben. Aber eins nach dem anderen.

Anfang Januar (so um den Fünften herum), sprach meine Mutter mit mir über meine Schwiegereltern. Es sei jetzt an der Zeit **alles Alte** zu vergessen. Schließlich seien schon 18 Jahre vergangen, seit ich den Kontakt abbrach. Georg hätte im letzten Jahr so viel für mich getan und tue dies immer noch, dass er jetzt an der Reihe sei. Die Eltern würden auch nicht jünger. Sollte in absehbarer Zukunft etwas mit ihnen passieren, bräuchte er meine Unterstützung!

Dass meine Mutter es nur gut meinte, war mir natürlich klar. Ich befand mich aber nach wie vor in einer Blockadehaltung ihnen gegenüber und wollte nichts davon wissen. Ich merkte, wie ich mich fürchterlich aufregte und verstand den sicherlich gut gemeinten Ratschlag meiner Mutter völlig falsch. Nach meiner Erinnerung fühlte ich mich sogar richtig angegriffen. Ich hätte schon genug mit meinem veränderten Leben zu tun, daher bräuchte ich nicht noch andere Schwierigkeiten auf meinem Weg!

Na, was meinen Sie, passierte in der gleichen Nacht noch mit mir? **Genau**, mein **Denkverhalten** hatte sich wieder einmal (wie so oft seit Beginn meiner Erkrankung) um 180 Grad gedreht. Ich, die 18 Jahre keine Beziehung in irgendeiner Form zu meinen Schwiegereltern hatte, und einen Tag vorher meiner Mutter noch ärgerlich mitteilte, dies sei meine Sache, schwankte plötzlich in **meiner Überzeugung**, nie wieder mit ihnen Kontakt haben zu wollen.

Ich hatte meinem Mann in den Wochen zuvor schon häufiger davon berichtet, dass es mir so vorkam, **jemand** lernte mit mir in der Nacht, aber ich wusste nicht **wer und was ich lernte**. Ich brauchte daher morgens immer etwas Anlaufzeit, ehe ich in den Tag starten konnte.

Stellen Sie sich bitte vor, eine Aufgabe verlangt Ihnen höchste Konzentration ab und nach Fertigstellung dieser Aufgabe

spüren Sie, wie langsam die Luft aus Ihnen weicht. So fühlte ich mich, nur mit dem Unterschied, dass ich meine Aufgabe nicht kannte!

Eine Frau namens Bärbel sollte es mir erklären, aber dazu später mehr im Verlauf meiner Geschichte.

Einen ganzen Morgen rannte ich unruhig in der Wohnung herum, sprach mit mir selber, überlegte die Vor- und Nachteile einer Kontaktaufnahme mit Georgs Eltern. Ich zog sogar eine Engelkarte, die mir signalisierte, sei mutig, spring über deinen eigenen Schatten, es komme Allen zu Gute. Nichtstun bedeutet Stillstand, daher kein geistiges Wachstum!!

Mit Herzklopfen nahm ich dann schließlich den Telefonhörer in die Hand, wählte ihre Nummer und hörte mich zu meinem Erstaunen sagen, dass wir gemeinsam einen Neuanfang wagen und uns alles Alte vergeben sollten. Meinen Schwiegereltern fiel ein Stein vom Herzen. Sie hatten in all den Jahren häufiger versucht mit mir Kontakt aufzunehmen, den ich aber immer zu verhindern wusste. Mein Mann akzeptierte meine Haltung während dieser ganzen Zeit, drängte nie und ließ mich gewähren.

Ich bin immer noch nicht der größte Fan meiner Schwiegereltern, aber ich habe Frieden mit ihnen geschlossen. Meine Mutter hatte ebenfalls keine Busenfreundschaft zu ihnen, im Gegenteil, sie verurteilte sie genauso, wie ich es tat. Wieder einmal hatte ich eine **Botschaft erhalten**, wie so viele in meinem Leben, diesmal durch den Mund meiner Mutter. Das Schöne daran war, ich war nun besser in der Lage, sie nicht nur zu hören, sondern auch umzusetzen und zu verstehen. Ich fühlte, als wenn eine meiner vielen Mauern um mich herum zum Einsturz kam, die mich mit hartem Griff Jahre lang einschloss.

Mitte Januar wurde in unserer Nähe an einem Sonntag ein Tageskursus Shiatsu angeboten. Shiatsu ist tief in der traditionellen chinesischen Medizin verwurzelt. Im Zustand der absoluten Entspannung wird der bekleidete Teilnehmer mit den Händen behandelt. Durch eine spezielle Diagnoseform (Haradiagnose) und Meridianbehandlung wirkt Shiatsu

vorbeugend, da es die Selbstheilungskräfte aktiviert und den Energiefluss des Körpers wieder in seine natürliche Ordnung bringt, stand auf dem Informationsblatt beschrieben.

Angetan von dem Begriff der „absoluten Entspannung“ in dem Flyer nahm ich daran teil, wiederum begleitet von meinem Mann, diesmal tat er dies jedoch ganz „freiwillig“! Beide fanden wir schnell heraus, dass es uns ziemlich erschöpfte. Abwechselnd waren wir in der Position des Nehmenden und des Gebenden. Shiatsu ist wirklich sehr entspannend, aber nur wenn es mit einem **geschieht**, also man annehmen darf. Für denjenigen, der diese Übung vornimmt, den Teilnehmer oder Partner behandelt, ist es schon sehr anstrengend. Vielleicht lag es aber auch nur einfach daran, dass wir Anfänger waren und uns auf die einzelnen Übungen so konzentrierten.

In dem Kursus war aber Shiatsu für mich nicht das Entscheidende, sondern die **Botschaft**, die ich erhielt. In der Mitte des Raumes war eine Engelfigur aufgebaut und Engelkarten lagen darum verteilt. Darauf aufmerksam geworden, erzählte ich in der Pause ein wenig von meinen Anfängen mit Engelkarten. Mein Mann schilderte dazu noch kurz meine/unsere rasante, unglaubliche Entwicklung des letzten Jahres. Die Dozentin selber hatte erstmalig im vergangenen Jahr an einem Engelkongress in Hamburg teilgenommen. Sie könne sich gut vorstellen, dass dies auch etwas für uns sei, sie jedenfalls sei davon schwer beeindruckt gewesen. Er fände dieses Jahr Anfang Juni wiederum in Hamburg statt.

**Ich wusste sofort, da fahre ich hin!** Mein Mann war eher skeptisch, da der Kongress über 3 Tage ging und zudem noch recht teuer war. Er fand es einfach zu anstrengend für mich, ich sollte erst einmal ein paar Tage darüber schlafen.

Die **Teilnahme** an diesem Kongress hatte sich aber schon in meinem Kopf festgesetzt. Ich war sogar felsenfest davon überzeugt, dass es etwas zu bedeuten hatte. Warum sonst hatten wir an dieser Fortbildung Shiatsu teilgenommen?

Trotz meiner Erkrankung, nein, ich muss es anders formulieren, **wegen meiner Erkrankung** kann ich zeitweise recht hartnäckig sein, besonders dann, wenn es mir sehr wichtig erscheint auf **meinem Puzzleweg des Erwachens!**

Die Sorge meines Mannes war und ist nur natürlich, da der Hang zur Überforderung bei mir nach wie vor besteht. Schließlich gab mein Mann nach, hatte die Reise aber an einige Bedingungen geknüpft. Es sollte eine Art **Wohlfühlwoche(!)** für uns beide werden. Beim geringsten Anzeichen von Schwäche oder Überforderung bei mir würden wir dem Kongress fernbleiben. Mit diesem Kompromiss konnte ich gut leben und ich denke, mein Mann auch.

Zwischenzeitlich war es Ende Januar geworden und meine berufliche Wiedereingliederung hatte begonnen. Mit klopfendem Herzen und einem unruhigen Gefühl ging ich zu meiner Arbeitsstelle. Wie schon bei meinem verunglückten ersten Arbeitsversuch waren alle meine Kolleginnen und Kollegen sehr, sehr liebevoll und aufmerksam. Ich möchte ihnen dafür meinen tiefsten Dank aussprechen. Es tat mir unendlich gut und es erleichterte mir den Einstieg.

Die erste Arbeitswoche ging unwahrscheinlich schnell vorbei. Ich hatte es **tatsächlich geschafft** 2 Stunden täglich zu arbeiten. Ein großer Erfolg für mich, ich war mächtig stolz. Vielleicht denken Sie jetzt, 2 Arbeitsstunden schafft man locker aus dem Handgelenk. Dem ist nicht so, es ist eine große Herausforderung für einen Menschen, der viele Monate noch nicht einmal die täglichen kleinen Dinge wie Zähneputzen oder das Anziehen auf die Reihe bekommen hat.

Auch wenn mir an meinem Arbeitsplatz einiges schwer viel, ich war mehr als gewillt, alles, was ich in dem einen Jahr „Auszeit“ gelernt hatte, in meine Arbeitswelt zu integrieren. Um es vorweg zu nehmen: ich habe die Wiedereingliederung ganz gut geschafft. Allerdings merkte ich schnell, dass ich meine normale Wochenarbeitszeit drastisch reduzieren musste. Gott sei dank kam mein Arbeitgeber mir da sehr entgegen, auch hier kann ich mich nur herzlich bedanken. Es ist ja in der



Regel nicht selbstverständlich, dass auf die Bedürfnisse einer Mitarbeiterin so eingegangen wird.

Während meiner Wiedereingliederungsmaßnahme hatte meine Steinkundlerin - eigentlich muss ich **unsere** Steinkundlerin sagen denn mein Mann verbringt dort genauso gerne Zeit wie ich - zu einem Steinabend geladen. Neugierig und in guter Stimmung gingen wir dort hin. Circa 12 Personen nahmen daran teil. Es gab insgesamt 11 verschiedene Steine, die mit ihren Heilwirkungen auf Psyche und Körper einzeln vorgestellt wurden. Wir sollten diese ein wenig in unseren Händen halten, erspüren, fühlen und wer mochte, konnte aufkommende Gedanken oder Emotionen mitteilen.

Eine Frau Namens Bärbel moderierte diesen Abend. Sie war von schlanker Statur, ich schätzte sie einige Jahre älter als ich. Sie hatte lange dunkle Haare, ein paar graue lugten schon hervor, es schien sie nicht weiter zu stören. Insgesamt wirkte sie äußerst ruhig und gelassen. Bekleidet war sie mit einem langen ausgestellten Rock und einem Baumwolloberteil.

Sie erinnerte mich an Frauen des nicht sesshaften, herumfahrenden Volkes oder anders ausgedrückt, sie vermittelte stark den Eindruck, als wenn sie schon länger unserer hektischen Zeit Adieu gesagt hatte und nach ihrer eigenen Vorstellung lebte. Sie hatte eine sehr sympathische und warmherzige Ausstrahlung. Auch bei ihr kam es mir so vor, als wenn ich sie schon ewig kannte.

Es wurde ein recht vergnüglicher Abend, wir lachten sehr viel. Ich hatte ungefähr bei Zweidrittel der vorgestellten Steine Kribbeln und ein angenehmes Gefühl im ersten und zweiten Chakra. Bärbel bezeichnete dies als „erwachte Lebensfreude“, jetzt käme es noch darauf an, bei mir die oberen Chakren (ab Chakra des Halses) in Balance zu bekommen. Sie **sähe** dort noch große Defizite! Dies ginge aber nicht von heute auf morgen, es erfordere einiges an **Geduld** bei mir und „weiterer Entwicklung“!

Ich war ziemlich sprachlos, wie so oft in letzter Zeit. Da hatte ich wieder das **Wörtchen Geduld!** Diese Frau kannte mich gar nicht und doch traf sie den Nagel auf den Kopf. Keinerlei

Ahnung hatte ich allerdings dazu, was sie mit „weiterer Entwicklung“ meinte. Deutlich spürbar, ich konnte es sogar richtig körperlich fühlen, war „ihr Blick“ bis tief in mein Innerstes.

Mein Mann erspürte leider keinen Stein an diesem Abend. Es sollte auch noch ein weiteres Jahr dauern, ehe er dazu in der Lage war. Beim Abschied an diesem Abend nahm Bärbel die Hand meines Mannes und machte ein komisches Zeichen in eine seiner Handinnenflächen.

Zu Hause angekommen wollte er wissen, ob sie dies auch mit meiner Hand gemacht hätte. Ich verneinte, vermutete aber sofort, dass es mit seinem Herzchakra zusammen hing. Laut Bärbel hatte er Mauern um sein Herz errichtet, das sich nach Öffnung sehnt! Sie erwähnte dies beiläufig zu mir, als wir uns einem Herzstein widmeten und Georg auch bei diesem nichts spürte.

**Wir** werden uns wieder sehen, sagte sie noch zum Abschied, der voller Wärme war. Tatsächlich begegneten wir uns ca. zwei Wochen nach diesem Abend bei einem Wohlfühlkonzert mit Michael Ramjoué, aber dazu später mehr.

Sie fragen sich sicherlich schon seit geraumer Zeit, wann erzählt sie denn endlich wieder etwas von ihrem Schamanen. Auch Ihnen möchte ich zurufen, bitte ein **wenig Geduld**! Es ist für mich nicht einfach zu überlegen, was ich aus dieser so turbulenten Zeit niederschreiben soll. Alles erscheint mir sehr wichtig und erzählenswert. Manche Tage sind so angefüllt mit Eindrücken und Erlebnissen, dass mir dabei das Sortieren recht schwer fällt.

Ich sitze dann am Computer, schreibe etwas, lösche es, schreibe es neu und lösche es wieder. Beim Schreiben **erlebe und lebe** ich erneut meine Geschichte. Außerdem möchte ich Sie, meine Leser, keineswegs langweilen, sondern eher berühren und vielleicht ein wenig nachdenklich machen. Auch weiß ich und spüre zutiefst, dass einige unter Ihnen ebenfalls eine **Erwachensgeschichte** durchleben oder durchlebt haben. Daher fällt es mir manchmal schwer, meine ich zumindest, meine

Worte gut zu wählen, und verständlich zu Papier zu bringen. Es ist ja weiß Gott nicht alltäglich, was ich formuliere. Wenn ich es dann noch schaffe Sie mit meinen Zeilen zu unterhalten, würde mich dies sehr freuen.

Aber jetzt endlich zu Wim, meinem Schamanen. Nach unserem ersten Kontakt und seinen **Enthüllungen** zu meiner Person, fieberte ich dem erneuten Termin regelrecht entgegen. Wir begrüßten uns herzlich und er wollte wissen, was sich alles so ereignet hatte in den vergangenen Wochen.

Ich stagniere und könne noch nicht mit dem Herzen sehen(!), mein **Kopf** sei immer noch überall dabei, kurz gesagt, eine große drastische Veränderung würde ich nicht spüren, war meine knappe, fast sarkastische Antwort darauf. Er blieb bei meiner Äußerung ganz ruhig und es wunderte ihn überhaupt nicht, im Gegenteil, er hatte schon damit gerechnet.

Auf meine Frage nach meinem Vater während der Behandlung und wie er ihn wahrgenommen hatte sagte Wim: ich kann und konnte ihn sehen und spüren über Energien, er sei auch jetzt in diesem Moment anwesend! Außerdem teile mein Vater **ihm** Botschaften mit, die für mich wichtig seien. Ich weiß noch, dass ich ziemlich schlucken musste und sehr berührt war. Wenn ich mich gefangen hätte und so weit wäre, würde er gerne mit der schamanischen Energiearbeit beginnen.

In seinem Behandlungsraum versuchte ich, so weit es mir möglich war, mich zu entspannen. Ich legte mich auf die Liege, während dessen er, genauso wie beim ersten Mal, ein Bündel Salbei zur Reinigung ansteckte. Mit einem tiefen Atemzug und einem „Gemurmel“ (für mich wieder nicht zu verstehen), eröffnete er die schamanische Energiearbeit. Über die ganze Dauer der Sitzung blieb ich angespannt, wartete förmlich auf etwas Spektakuläres, Übersinnliches. Mehrmals wäre ich am liebsten von der Liege aufgesprungen. Wie beim letzten Mal erklang die Trommel, nur diesmal nicht melodisch sondern hart und unrhythmisch.

Später erzählte mir dann Wim, dass ihm „Viele“ geholfen hätten, meine innere Unruhe zu bearbeiten. Unter anderem

hätten ihm die unrhythmischen Trommelschläge gezeigt, dass ich während der Sitzung angespannt und sehr aus der Balance war. Momentan sei ich in einem enormen Lernprozess, der mir helfe, zwischen meinen eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer Menschen zu unterscheiden. Da ich von Kindheit an für die „Harmonie“ zuständig gewesen sei, wurde dieses normale Gefühl, mein Gefühl, immer mehr unterdrückt. Wie ein Schwamm hätte ich **Alles** aufgesogen. Dieses psychische Ungleichgewicht gilt es nun nach und nach abzubauen.

Während dieses Prozesses, der nur sehr langsam voran schreite, so Wim, werde ich aktiv unterstützt von himmlischen Helfern, wobei mein Vater an vorderster Front mithelfe! Jetzt verstand ich überhaupt nichts mehr; anderer Leute Gefühle aufgesogen wie ein Schwamm, was meinte er nur damit? Und warum sollte ich als Kleinkind schon für die Harmonie anderer zuständig gewesen sein? Meine Kindheit war doch schön – oder doch nicht???

Einige Monate bräuchte ich noch, dann würde ich es schon verstehen, war seine Antwort darauf. Auch würden meine Empfindungen immer sensibler. Diese Empfindsamkeit würde mir erlauben, mich selber wahrzunehmen und zu spüren. Dies sei sehr wichtig für meine weitere Entwicklung. Ansonsten sei er mit meinem Behandlungsverlauf sehr zufrieden. Auf meine Frage, ob er sonst noch etwas gesehen hätte, antwortete er mit: heute nicht, aber das was ich erfahren hätte, sei vorerst vollkommen ausreichend! Zum Abschied gab er mir einen erneuten Termin, drückte mich sehr liebevoll an sich und wünschte mir eine gute, lehrreiche Zeit.

Da ging ich nun wieder mit Fragen über Fragen von ihm fort. Ich wollte nicht geduldig sein, wollte endlich gesund sein wie früher und nicht in diesem psychischen **Fragenchaos** verweilen. Wo waren jetzt die himmlischen Helfer, die mich in Balance hielten? War ich denn schon als Kind nicht gesund, was heißt eigentlich gesund sein, was, wer hindert mich daran? Bin ich nun gesund und die anderen krank oder vielleicht umgekehrt? Oder ist es ein vorübergehender Zustand, der mir die Erleuchtung bringt? Wollte ich die Erleuchtung überhaupt und was ist Erleuchtung?

Und außerdem, was meinte Wim damit: mit meinem Behandlungsverlauf sei er sehr zufrieden? Ich jedenfalls war über meinen Behandlungsverlauf eher total verwirrt denn zufrieden. Fragen über Fragen und momentan keinerlei Antworten in Sicht, noch nicht mal eine klitzekleine Ahnung einer Antwort.

Mein Kopf war schwer wie Blei, es brummte regelrecht in ihm. Wiederum hatte ich fast zwei unruhige Tage, ehe meine Gedanken sich beruhigten und nicht mehr so herumschwirrten.

Für Renate war es sehr verständlich, was ich ihr von Wim berichtete. Auch sie sagte mir häufig etwas über Gefühle(!) und dass ich meine eigenen Gefühle noch zu selten wahrnehme. Als Beispiel brachte sie öfters den Satz: „Du tust bevor du denkst.“ Dieser Satz trifft auf alle Menschen zu, die ihre eigenen Gefühle nicht leben oder noch nicht leben können. Menschen die sehr gerne helfen, es als selbstverständlich erachten, haben oft die Neigung sich dabei selber zu vergessen, da sie es allen recht machen wollen.

Für mich jedenfalls sei jetzt der richtige Zeitpunkt gekommen, zu lernen, erst in mich reinzuhören, bevor ich tue. Fühlt sich dieses Reinhören gut für mich an, sei es auch gut, zu tun! Das bedeutete keineswegs, nicht mehr zu helfen, sondern ausgewogen mit seinen eigenen Gefühlen umzugehen. Also erst in eigener Balance sein, dann ist das Helfen für den Helfer sogar energiefördernd, manchmal auch befreiend.

Es liest sich sehr einfach, nicht wahr? Es in die Praxis umzusetzen bedeutet dagegen pure Arbeit. Ich hatte doch nichts anderes gelernt als so zu sein, wie ich war oder noch immer bin!

Was ist nur schief gelaufen? Oder musste es vielleicht so laufen? Ich habe in einer Engelkarte gelesen: Nichts ist auf diesem Planeten ohne Bedeutung, auch wenn man diesen höheren Plan nicht erkennt oder noch nicht erkennen kann. In diesem Sinne blieb mir weiter nichts übrig, als wieder einmal abzuwarten.

In einer umgebauten, ehemaligen kleinen Kirche, ca. 35km von uns entfernt, wurde ein Wohlfühlkonzert für „die Sinne“ mit anschließender Lasershow angeboten. Da man dieses Konzert im Liegen genießen konnte, sollte man Decken, schmale Kopfkissen oder Ähnliches mitbringen. So etwas hatten Georg und ich zuvor noch nie gemacht. Georg interessierte sich zu dem für die Lasershow und beide fanden wir, es könnte ja nicht schaden, daran einmal teilzunehmen.

Es ist schon sehr erstaunlich, dass durch meine Erkrankung langsam bei uns auch ein Umdenken in verschiedenen kulturellen Bereichen stattfand. Vieles, was wir vorher ablehnten oder weit von uns schoben, wurde auf einmal nachdenkenswert, mehr und mehr wichtig und bekam eine andere Wertigkeit.

Wir kamen also am frühen Abend in dieser Kapelle an. Ungefähr 30 Leute lagen oder saßen schon auf ihren Matten und warteten auf den Anfang des Konzertes. Der Raum war eingehüllt in dämmriges Licht. In dem Teil, wo normalerweise der Altar gestanden hätte, waren mehrere Musikgeräte, eine Orgel, große Trommeln, Klangschalen und diverse andere Gerätschaften, die ich nicht kannte, aufgebaut. Schnell suchten wir uns einen Platz und trafen dabei auf bekannte Gesichter unseres Heimatortes. Guck an, sagte ich zu Georg, die Welt ist doch wirklich klein und wir mussten schmunzeln. Vielleicht sind die ja auch auf dem Weg zur Erleuchtung!

Liebe Leserinnen und Leser,

ich hoffe, ich habe Sie mit diesen wenigen Buchseiten über mein Leben neugierig gemacht. Ich versichere Ihnen bei meiner zurückgekehrten Gesundheit - die mir sehr heilig ist - alles, was ich berichte, ist wahr und es geht noch sehr viel spannender weiter. Wenn Sie eine Rückmeldung geben möchten, schreiben Sie mir bitte. Ich jedenfalls freue mich jetzt schon von Ihnen zu hören.

So, im Moment bleibt mir nichts anderes übrig als mich in Geduld zu üben.

Ich wünsche Ihnen einen tiefen Frieden und meinen Wunsch, dass auch Sie Ihre Seele finden, sollten Sie noch auf der Suche sein.

Mit einem Engelsegen

Ihre Gabi Grabowski